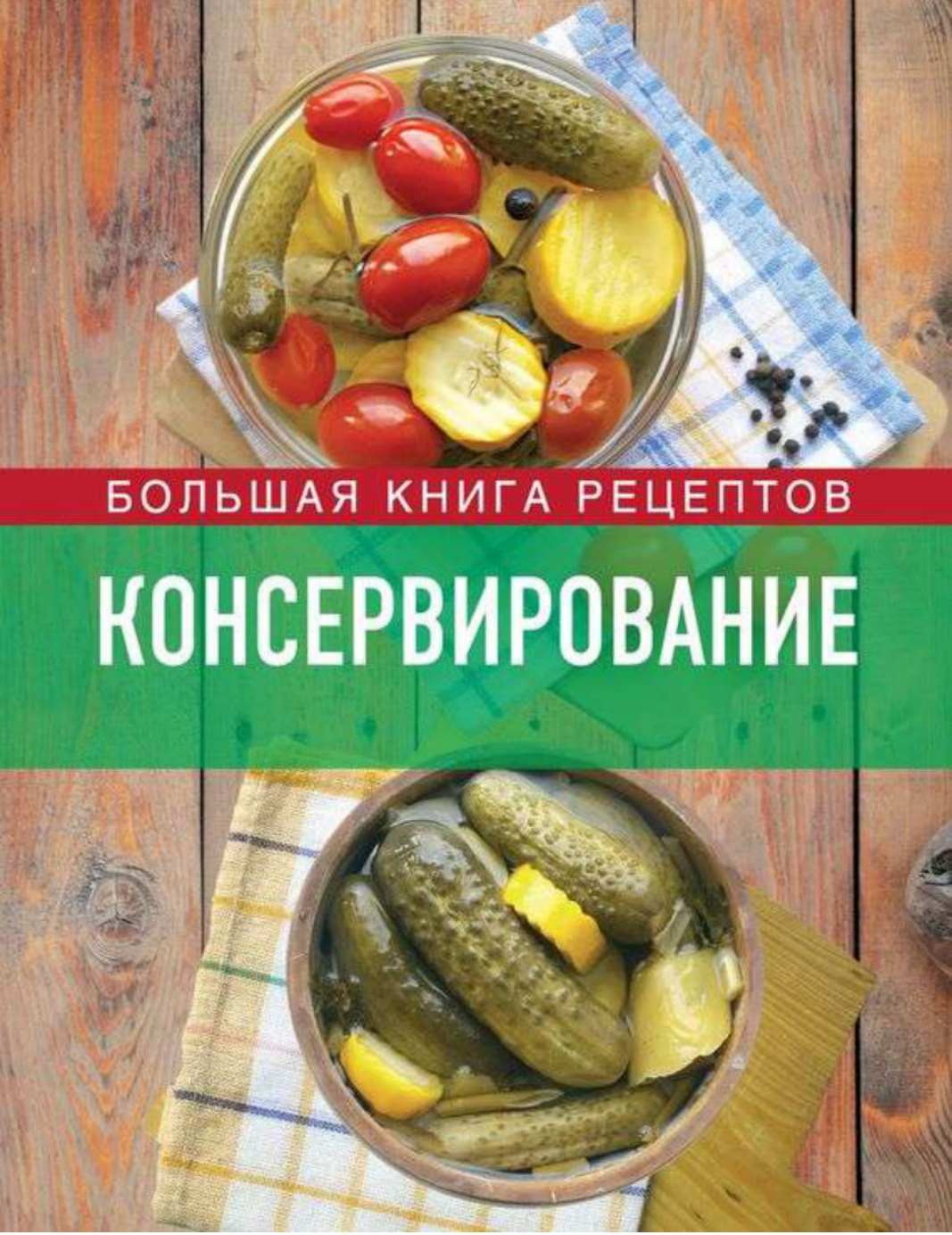


БОЛЬШАЯ КНИГА РЕЦЕПТОВ

КОНСЕРВИРОВАНИЕ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Наше издание из тех кулинарных книг, о которых мечтают даже опытные хозяйки. Она не только знакомит читателей с преимуществами, основами и всевозможными способами консервирования и заготовок в домашних условиях, но и позволяет сделать это, максимально сохраняя полезные свойства фруктов, овощей, зелени и грибов. В книгу вошли лучшие рецепты, проверенные на практике и способные удовлетворить любой вкус: здесь и простые, и оригинальные, и традиционные, и инновационные, для начинающих и опытных «консерваторов», для занятых «лентяев» и гурманов, любящих удивить необыкновенными заготовками.

- Ирина Анатольевна Михайлова
  - Немного о прошлом, будущем и настоящем консервирования (вместо предисловия)
    - Из истории
    - Будущее
    - Настоящее
  - 1
    - Общие правила и приемы заготовки овощей и фруктов
    - Основные операции при консервировании
    - Организация рабочего места
    - Инвентарь и оборудование
    - Соблюдение санитарных условий при производстве консервов в домашних условиях
    - Способы консервирования
    - Приготовление джема
    - Приготовление плодово-ягодного желе
    - Приготовление варенья
    - Приготовление компота
    - Приготовление пюре
    - Приготовление фруктовой пасты и пастилы без сахара
    - Приготовление соков
    - Приготовление сахарного сиропа
    - Мочение плодов и ягод
    - Приготовление солений (квашений)
    - Маринование
    - Сушка
    - Консервирование охлаждением и

- замораживанием
- Хранение консервов

2

-
- АБРИКОС
- АЙВА
- АЛЫЧА
- АПЕЛЬСИН
- АРБУЗ
- БОЯРЫШНИК
- БРУСНИКА
- БУЗИНА ЧЕРНАЯ
- ВИНОГРАД
- ВИШНЯ
- ГОЛУБИКА
- ГРУША
- ДЫНЯ
- ЕЖЕВИКА
- ЖИМОЛОСТЬ
- ЗЕМЛЯНИКА
- КАЛИНА
- КИЗИЛ
- КЛУБНИКА
- КЛЮКВА
- КРЫЖОВНИК
- ЛИМОН
- МАЛИНА
- МАНДАРИНЫ
- МОРОШКА
- ОБЛЕПИХА
- ПЕРСИКИ
- РЯБИНА ОБЫКНОВЕННАЯ
- РЯБИНА ЧЕРНОПЛОДНАЯ
- СЛИВА
- СМОРОДИНА КРАСНАЯ
- СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ
- ЧЕРЕШНЯ
- ЧЕРНИКА
- ЧЕРНОСЛИВ
- ШИПОВНИК
- ЯБЛОКИ

3

-
- БАКЛАЖАН

- ГОРОХ
- КАБАЧОК
- КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ И КРАСНОКОЧАННАЯ
- КАПУСТА БРЮССЕЛЬСКАЯ
- КАПУСТА ЦВЕТНАЯ
- КОЛЬРАБИ
- КУКУРУЗА
- ЛУК РЕПЧАТЫЙ
- МОРКОВЬ
- ОГУРЦЫ
- ПЕРЕЦ
- РЕВЕНЬ
- СВЕКЛА
- СПАРЖА
- ТОМАТЫ
- ТЫКВА
- ФАСОЛЬ
- ХРЕН
- ЧЕСНОК
- ШПИНАТ
- ЩАВЕЛЬ
- ОВОЩНЫЕ САЛАТЫ
- ДОМАШНИЕ СОУСЫ И ПРИПРАВЫ
- ЗАГОТОВКИ ИЗ ПРЯНЫХ РАСТЕНИЙ
- АРОМАТИЗИРОВАННЫЕ УКСУСЫ

○ 4

-
- СОЛЕНИЕ ГРИБОВ
- МАРИНОВАНИЕ ГРИБОВ
- КВАШЕНИЕ ГРИБОВ
- СТЕРИЛИЗОВАННЫЕ КОНСЕРВЫ
- СУШКА ГРИБОВ

○ 5

-
- ГОВЯДИНА И ТЕЛЯТИНА
- СВИНИНА
- БАРАНИНА
- ДОМАШНЯЯ ПТИЦА И КРОЛИК

○ 6

-
- СОЛЕНИЕ РЫБЫ И ИКРЫ
- МАРИНОВАНИЕ
- КОПЧЕНИЕ РЫБЫ

■ СТЕРИЛИЗОВАННЫЕ КОНСЕРВЫ
○ Иллюстрации

Ирина Анатольевна Михайлова Консервирование. Большая книга рецептов

Немного о прошлом, будущем и настоящем консервирования (вместо предисловия)

Из истории

Человечество с давних времен билось над тем, как продлить срок хранения еды. Продукты сушили, вялили, коптили, засахаривали и обрабатывали натуральными консервантами: солью, оливковым маслом, уксусом.

Слово «консервирование» произошло от латинского слова conserve, которое означает «сохранение». Первые консервы, изготовленные человеком, были обнаружены во время раскопок гробницы фараона Тутанхамона в Египте. Они представляли собой уток в глиняной чаше, которые были зажарены и забальзамированы при помощи оливкового масла. Овальные половинки чаши были скреплены смолистой замазкой.

Римский сенатор Марк Порций Катон Старший был одним из самых ранних «консерваторов». В своей книге «О сельском хозяйстве» он писал: «Если хочешь иметь круглый год виноградный сок, то влей его в амфору, засмоли пробку и спусти амфору в бассейн. Через 30 дней вынь. Сок простоит целый год…»

С развитием торговли были придуманы другие способы консервирования. Поиском новых технологий занимались многие ученые. К примеру, в 1765 году итальянский натуралист Ладзаро Спалланцани открыл, что при длительном кипячении уничтожаются микробы. Но по прошествии времени новые микроорганизмы проникали в бутылку с бараньей подливкой, так как пробка не обеспечивала герметичность. Только когда он наглухо запаял сосуд: микробы исчезли.

В России тоже предпринимались попытки создать свой «концентрат» (образовано от двух латинских слов: conc и centrum — «центр, средоточие»). В 1763 году Ломоносов, занимаясь организацией экспедиции капитана Чичагова на Камчатку, заказал вольному кухмистеру Кайзеру: «Изготовление сушеного супа со специями и без специй по полтора пуда каждого сорта». Таким образом, Михайло Васильевича с полным на то основанием можно назвать соавтором «супа в пакетике».

Пока ученые мужи спорили о том, как защитить пищу от порчи, плодами их опытов воспользовался парижский повар — Николя Франсуа Аппер. Его способ консервации объединил в себе свежие научные идеи того времени. Он наполнял жестяные банки продуктами, предназначенными для консервирования, нагревал их водяным паром и через малое отверстие на верху банки выпускал избыточный воздух, а поле его выхода это отверстие запаивал. Герметично заполненную банку затем кипятил в горячей воде, при этом, чтобы температура поднималась до

135 °С, затем добавлял различные соли и тем самым достигал требуемой степени стерилизации. Через 8 месяцев продукты все еще сохраняли свои пищевые качества.

Открытие помогло ему выиграть конкурс на лучший способ сохранения продуктов для французской армии, объявленный в конце XVIII веке, а за одно принесло вознаграждение в размере 12 тыс. франков и звание «Благодетеля человечества». Столь щедрая награда изобретателю объяснялась тем, что в те годы Наполеон готовил ее к завоевательным походам и искал провиант длительного хранения. Кстати, в пайке солдат наполеоновской армии того времени уже были бульонный экстракт Мартена, который еще в XVII веке изобрел технологию, позволяющую сначала высушивать говядину, а затем превращать ее в порошок.

Первое время консервы не пользовались во Франции большой популярностью, но зато консервирование было по достоинству оценено в Англии. Именно на Британских островах консервы обрели свой современный облик. Произошло это благодаря англичанину Питеру Дюрану. Он в 1810 году изобрел консервную банку из пищевой жести. Английское правительство по достоинству оценило изобретение механика и приобрело у него патент. С 1826 году английская армия стала получать в довольствие мясные консервы в жестяных банках.

Первые консервные банки делали из листового железа, толщиной до 5 мм, они были прямоугольными и весили почти 500 г. Вскрывали их чем попало — от ножей и топоров до зубил и молотков. Для запайки швов тогда использовали свинец, что приводило к отравлениям. Такая трагедия произошла с участниками арктической экспедиции Джона Франклина, которые питались консервами 3 года.

Инициативу в производстве консервов у англичан перехватили предприимчивые американцы. Начиная с 1819 года, в США выпускали консервы из омара, тунца, стали консервировать и фрукты. С помощью изобретенных к середине XIX века машин скорость изготовление банок увеличилось с 6 до 60 штук в час. Чтобы открывать большое количество консервов понадобился специальный нож. Его в 1858 году запатентовал американец Эзра Даггет.

В журнале «Русский архив» за 1821 год есть запись: «Теперь до такой степени совершенства дошли, что готовые обеды от Робертса в Париже посылают в Индию в каких-то жестяных посудах нового изобретения, где они сберегаются от порчи». И все мы помним слова Гоголя: «…суп в кастрюльке прямо на пароходе приехал из Парижа; откроют крышку — пар, которому подобного нельзя отыскать в природе».

Несмотря на такую осведомленность россиян, первый консервный завод появился в России в 1870 году. Основным их заказчиком была армия. В Петербурге выпускали 5 видов консервов: жареная говядина (или баранина), рагу, каша, мясо с горохом и гороховая похлебка.

В 1966 году в Советском Союзе, во Всесоюзный научно-исследовательский институт консервной промышленности пришел пожилой человек и достал банку консервов с этикеткой: «Петропавловский консервный завод. Мясо тушеное. 1916 г.». Андрей Муратов, хозяин этой банки, получил ее на фронте во времена Первой мировой войны. Проведенная экспертиза и последующая проба обнаружили, что консервы отлично сохранились, пролежав в жестяной банке около 50 лет.

Будущее

Два века спустя консервные банки превратились в обыденную вещь. Сегодня ежедневное приготовление пищи редко обходится без консервов, пресервов, сушеных и замороженных продуктов. И неважно, какое блюдо и где из них готовится. Теперь не только жители крупных городов, но даже рестораторы используют различные консервированные продукты.

Консервная промышленность за два столетия значительно изменилась. Пройдя свой пик роста, развивая технологию консервирования нагреванием, теперь она стала более наукоемкой. В XXI веке «фаворитами» стали способы консервации, которые используют новые физические средства: ультрафиолетовые и инфракрасные лучи, электромагнитные и звуковые колебания, гамма-лучи (радиационное облучение), механическую стерилизацию, низкие температуры и глубокий вакуум (сублимационная сушка). Широко используются для производства и научные достижения в области химии. Так для уничтожения микрофлоры в консервах применяются различные антисептики, а для того, чтобы не допустить окисления жиров в продуктах — антиокислители. Кроме того, повсеместно в крупных складских комплексах распространено газовое хранение овощей и фруктов. Для торможения деятельность плесеней и микроорганизмов используются углекислый газ и озон.

Биологические методы сохранения пищи тоже применяются в современной консервной промышленности. Они основаны на использовании биологической активности некоторых веществ, добавляемых для усиления эффекта основного способа консервирования сырья или повышения устойчивости в хранении готовых продуктов (антибиотики, фитонциды); для придания консервированному продукту новых вкусо-ароматических свойств (ферментативное созревание) или для переработки сырья в новые вещества (ферментативный гидролиз).

Не за горами массовое внедрение в пищевую промышленность нанотехнологий…

Настоящее

Казалось бы в XXI веке проблемы консервирования уже не должны волновать людей, ведь все можно купить в магазине. Так зачем же нужны домашние заготовки?

Во-первых, помимо сельских жителей, миллионы садоводов-огородников в нашей стране имеют земельные участки, на которых выращивают разнообразные овощи и фрукты, разводят домашнюю птицу и скот. Плоды этого хозяйствования требуется сохранить, так как они не только существенно разнообразят рацион, но и служат заметным подспорьем бюджету семьи.

Во-вторых, заготовка продуктов, выращенных своими руками — дело по-настоящему традиционное и преемственное, т. е. консервативное. В какой-то мере, домашние заготовки действительно помогают нам сделаться менее зависимыми от государства и рыночной экономики. И это неплохо.

В-третьих, в нашей географической полосе только летом есть богатый выбор свежих овощей и фруктов, в остальные сезоны года находят должное применение произведенные консервы. Без них бы наше потребление овощей и фруктов было бы значительно сниженным. Кроме того, в домашнем консервировании применяются плоды домашнего происхождения, часто выращенные на малых загородных дачах с великой заботой и энтузиазмом.

В-четвертых, многие хозяйки имеют «фирменные» рецепты, которыми славятся в кругу своих знакомых, и это, конечно, дает им чувство удовлетворения и гордости, не говоря уже об удовольствии, которое они доставляют тем, кого угощают. Приготовленные по этим рецептам консервы помогают сохранить на зиму вкус любимых плодов и сделают питание семьи более разнообразным и вкусным.

В-пятых, заготавливая продукты на зиму, рачительные хозяйки учитывают вкусы и пристрастия членов своей семьи. При этом получаются, можно сказать, «персональные» консервы. Они также, будучи в курсе о состоянии здоровья всех своих домочадцев, могут регулировать концентрацию в консервах соли, сахара, уксуса и других не особо полезных консервантов. Все это значит, что правильное и гигиенически безопасное консервирование оказывает значительную помощь и в улучшении жизни наших семей.

В-шестых, в домашних заготовках больше витаминов, чем покупных, и, безусловно, они гораздо вкуснее, да и дешевле. Кроме того, они не содержат пищевых добавок, обозначенных

индексами Е, длинный список которых можно прочитать на любой этикетке консервной банки промышленного производства.

1
Некоторые сведения по технологии консервирования ягод, фруктов и овощей

Общие правила и приемы заготовки овощей и фруктов

Консервирование — это различные способы сохранения скоропортящихся пищевых продуктов, позволяющие сохранить их продолжительное время (от нескольких недель до нескольких лет).

Овощи и ягоды консервируют действием высоких температур (пастеризация и стерилизация), высушиванием, замораживанием, с использованием сахара, кислот (маринование), алкоголя, а также с помощью молочнокислого брожения и соли (квашение, соление, мочение).

В свежем виде овощи и фрукты подвергаются быстрой порче. Под действием воздуха, воды и тепла в пределах от 15 до 45 °С микроорганизмы усиленно размножаются. Чтобы уберечь урожай от порчи после сбора, нужно позаботиться о том, чтобы опасную зону температур ягоды, фрукты и овощи преодолевали как можно быстрее.

Причиной порчи пищевых продуктов являются различные микроорганизмы и ферменты. В процессе своей жизнедеятельности микроорганизмы используют, в качестве среды для развития, растительные и животные ткани, в результате чего в них происходят глубокие химические изменения, при которых образуются вредные для организма человека вещества.

Некоторые микроорганизмы, однако, обладают свойствами, которые могут быть использованы для консервирования продуктов.

Например, молочнокислые бактерии превращают сахар, содержащийся в плодах и овощах, в молочную кислоту, обладающую консервирующими свойствами. Эта реакция широко используется при квашении и засолке овощей.

Тем не менее, предохранение пищевых продуктов от действия микроорганизмов и ферментов является основной задачей консервирования.

При консервировании садово-огородных даров создаются условия, подавляющие деятельность микроорганизмов и ферментов или уничтожающие их.

Независимо от вида переработки сырья общими для консервирования считаются следующие операции:

- мойка,
- сортировка,

• очистка и измельчение,
• термическая обработка (чаще всего бланширование),
• подготовка тары,
• фасовка,
• укупорка,
• стерилизация или пастеризация,
• охлаждение,
• хранение готовой продукции.

Некоторые из них следует рассмотреть подробнее.

Основные операции при консервировании

Мойка. Это важная операция, имеющая большое значение для повышения стойкости консервов. Чем нежнее плоды и ягоды, чем тоньше их кожица, тем быстрее их моют: чтобы сохранить витамины и минеральные вещества.

Овощи и фрукты лучше промывать свежей чистой и холодной водой (питьевого качества) до полного удаления пыли и частиц земли, а также остатков ядохимикатов, которые применялись для борьбы с болезнями и вредителями во время вегетации. Сильно загрязненные фрукты и ягоды, особенно с неровной поверхностью, обрабатывают мягкой щеткой под краном с душевой насадкой. Иногда требуется предварительное замачивание.

Нежные ягоды ополаскивают под душем или погружают несколько раз в теплую воду в сите (или в дуршлаге). Независимо от вида переработки вымытые фрукты и овощи следует обсушить — т. е. максимально удалить воду.

Для этого используют сита, дуршлаги, выстланные бумагой противни, чистые сухие полотенца и т. д.

Сортировка. Цель этой операции — получить однородный по качеству, степени зрелости, величине и окраске продукт. Свежие овощи и фрукты должны быть подходящей степени зрелости, не вялыми, равномерно окрашенными, без механических повреждений, а также без признаков порчи, причиненных насекомыми и вредителями. Для приготовления соков и пюре эти требования не столь строги.

Очистка и измельчение. При очистке у плодов и овощей удаляют малоценные, плохо усвояемые организмом частицы — кожицу, сердцевину, семена, семенники, косточки, плодоножки и чашелистики, корни, а также вырезают места, пораженные болезнями. С целью экономного использования тары косточки из плодовых рекомендуется удалять.

Резать фрукты рекомендуется ножом из нержавеющей стали. Для разделения яблок, груш и айвы на дольки лучше пользоваться специальным приспособлением, позволяющим разрезать плоды на равные части с одновременной выемкой сердцевины.

Нарезанные овощи следует перерабатывать немедленно, так как при хранении они быстро портятся — вянут, меняют цвет и выделяют сок, в котором быстро начинаются процессы брожения.

Бланширование. Бланшированием называется предварительная кратковременная обработка сырья кипящей

водой или паром с быстрым последующим охлаждением. Эта процедура повышает эластичность продукта (размягчает ткани овощей и фруктов с целью более плотной укладки их в банки), уменьшает окисление (благодаря удалению воздуха из межклетников), которое является главной причиной разрушения витаминов. Плюс к этому, уничтожаются микроорганизмы, оставшихся на поверхности овощей и фруктов после мойки.

Параллельно улучшаются вкус и аромат плодов, а их цвет становится интенсивнее. Потери же растворимых в воде витаминов, вызываемые кипячением, обычно незначительны. Каждый сорт и порцию овощей и фруктов бланшируют отдельно (самостоятельно).

После бланширования очень важно сразу же погрузить продукт в как можно более холодную воду: это прерывает процесс варки, и кожица плодов становится туго натянутой.

Для сохранения цвета светлых фруктов и овощей можно прибавить к бланшировочной воде немного лимонного сока (или лимонной кислоты).

Подготовка тары. Основным условием длительного хранения консервированных продуктов является использование чистой, по возможности стерильной посуды. Удобнее всего использовать стеклянные банки, поскольку стекло не впитывает посторонние запахи и легко очищается.

Такая тара пригодна для любых продуктов: она достаточно прочна, обеспечивает герметичность; ее можно многократно использовать. Для домашнего консервирования наиболее удобны банки с диаметром горловины 82 мм емкостью 0,35; 0,5; 0,65; 0,8; 1,0; 2,0 и 3,0 л.

Подготовка банок состоит в следующем:

1. *Подбор.* При этом удаляют все дефектные банки — разбитые, с поврежденным горлом, с отломанным венчиком, искривленные, неровные внутри.

2. *Сортировка.* Пригодные для употребления банки сортируют по высоте и по диаметру венчика горла. Сортировка банок имеет большое значение для уменьшения боя и правильного регулирования работы закаточной машины.

3. *Мойка.* Банки замочить на 30–50 минут в воде, содержащей 1 % кальцинированной соды, при температуре 50°. Затем их промывают ершиком и ополаскивают проточной водой под краном или душем.

Возвратную тару замочить в горячей воде (80–90 °С), содержащей 2–3 % кальцинированной соды. Замочка длится до полного размягчения всех прилипших к стеклу остатков. Затем банки моют ершиком и горячей водой и ополаскивают чистой

горячей водой (80–90°) для дезинфекции. Продезинфицированные банки ополаскивают под краном или душем сильной струей годной для питья воды.

Банки следует мыть непосредственно перед укладкой в них сырья.

Предназначенные для укладки варенья, джема, повидла и бекмеса банки, после мойки необходимо подсушить, чтобы предотвратить засахаривание и плесневение продуктов. При использовании мокрых банок на поверхности продукта образуется тонкий слой воды, в которой растворяется часть сахара. Образующаяся среда весьма благоприятна для развития плесени.

В тех случаях, когда необходимо расфасовать в банки продукт, нагретый до кипения (например, томатный сок), тару после мойки стерилизуют.

Фасовка. Тщательно вымытые стеклянные банки наполняют предварительно подготовленными к консервированию овощами и фруктами. Укладка плодов и овощей в банки должна быть плотной, но не слишком, чтобы не помять их. Овощи укладывают сообразно с видом консервов, стараясь придать готовому продукту привлекательный внешний вид. При наполнении банок их время от времени следует встряхивать, что способствует более плотной укладке продукта.

Консервируемые в сыром виде фрукты и другие ингредиенты нужно подготовить согласно рецептам. Жидкость, употребляемая для заливки консервов, должна быть горячей.

Старые банки, с дугообразными или защелкивающимися замками, заполняют на 2 см ниже краев, банки нового образца — до нижнего края бортика. На 2 см ниже краев следует заполнять емкость и пюреобразным продуктом.

Укупорка банок. Для укупорки стандартных стеклянных банок применяют жестяные крышки из луженой и лакированной жести, а также стеклянные с резиновыми кольцами. Такое кольцо служит прокладкой между горлышком банки и крышкой, обеспечивая герметичность. Это самый распространенный и, вместе с тем, самый надежный способ укупорки плодоовощных консервов.

Лучше всего брать жестяные крышки, покрытые кислотоупорным лаком: из белой, нелакированной жести не пригодны для консервирования кислых плодов, а также плодов и ягод с интенсивной окраской, поскольку содержащиеся в них кислоты и красящие вещества окисляют олово, которым покрыта жесть. Растворяясь, оно придает компоту неприятный привкус и фиолетово-чернильный цвет.

Набор, состоящий из стеклянной крышки, резинового кольца

и металлической пружины, позволяет использовать стандартную консервную тару емкостью 0,5; 1,0; 2,0 и 3,0 л без применения укупорочного ключа.

В домашнем консервировании с успехом применяется и тара с резьбовым типом укупорки. При этом способе жестяную крышку с винтовой нарезкой и уплотнительной прокладкой навинчивают на горловину банки с винтообразными выступами.

Такие банки удобны для приготовления консервов, получаемых пастеризацией: нагреванием до температуры 80–90 °С. Преимущество этого способа заключается и в том, что такие крышки можно использовать многократно.

Перед укупоркой крышки и резиновые кольца 2–3 раза промывают в чистой воде, а затем кипятят в течение 3–5 минут.

Стеклянные бутыли укупоривают полиэтиленовыми пробками, а затем горлышко заливают сургучом или смолой.

У банок и крышек следует ощупать пальцами места, где будет защемляться резина. Выбрать только гладкие на ощупь и целые. Хорошенько вымыть их, ополоснуть горячей водой и уложить на чистую салфетку. Резиновые кольца тоже ощупать и проверить, пропуская между пальцев, равномерность толщины.

Те, что имеют трещины, на ощупь хрупкие или клейкие, следует заменить новыми кольцами, поскольку они надежнее и обойдутся дешевле, чем испорченное содержимое банок. Основательно вымыть и прокипятить кольца, если они покрыты плесенью. Каждый раз кипятить их 2–3 минуты в воде с уксусом.

Крышки вынуть из уксусной воды и положить на руку внутренней стороной кверху. Вложить резиновые кольца и надеть на банки. На старые банки нацепить дужки либо опустить рычаг на планку крышки и перевести его вниз.

У новых банок опрокинуть скобы в желобки и тянуть наружу до тех пор, пока не захватят бортик снизу.

Стерилизация и пастеризация. Степень устойчивости микроорганизмов к тепловому воздействию неодинакова. Кроме того, стерилизующий эффект зависит не только от температуры, но и от степени кислотности сока или заливки. В кислой среде микроорганизмы погибают и при более низкой температуре. Для овощей с пресным соком требуется стерилизация — т. е. прогревание при температуре 100 °С и выше.

Режим тепловой обработки зависит также от вида продукции и размера банки. Длительность обработки твердой продукции больше, чем жидкой, поэтому для каждого вида консервов выбирают определенный режим термообработки.

Фрукты пастеризуют при температуре 80–90 °С, а овощи стерилизуют при 98–100 °С; прочие продукты консервируют

согласно рецептам. Температура должна оставаться на том же уровне, нагрев — соответственно регулироваться.

Способом пастеризации можно консервировать вишни, кислые яблоки, неспелые абрикосы и другие кислые фрукты.

Самая ответственная операция при приготовлении стерилизованных плодовых и овощных консервов — стерилизация. Скрупулезное выполнение рекомендаций по температуре обработки гарантирует надежность.

При домашнем приготовлении консервов стерилизацию проводят при температуре 100 °С на открытой водяной бане. Длительность процедуры зависит от следующих факторов:

• вида тары (стеклянная или жестяная);

• размеров тары, т. е. емкости банок;

• вида консервов — способа подготовки овощей, способа приготовления заливки и температуры, при которой ею заливают продукт.

Стерилизация банок осуществляется сравнительно легко. В качестве посуды применяют обыкновенные баки, котлы, большие кастрюли, ванны и пр. Вода при этом должна полностью покрывать банки — ее уровень должен находиться на 3–4 см над крышками банок. Банки погружают в воду с температурой 50–60 °С.

На дно посуды помещают деревянную решетчатую подставку, на которую ставят банки.

Если их поместить прямо на дно посуды без деревянной подставки, нижний ряд банок будет нагреваться неравномерно, вследствие чего банки могут полопаться. Поместив банки, начинают постепенно нагревать. Установленная для стерилизации температура (100 °С) должна быть достигнута за 20–25 минут.

При более быстром нагревании банки могут полопаться, а при медленном качество консервов ухудшается. С момента вскипания воды начинается сам процесс стерилизации.

Время процедуры установлено для каждого вида стерилизованных консервов, и его следует строго соблюдать. Сокращение срока стерилизации приводит к порче консервов, удлинение — к развариванию сырья и ухудшению качества готового продукта.

При неправильном ведении стерилизации происходит срыв крышек или вытекание заливки из банок и проникновение туда воды, что делает консервы не пригодными для потребления в пищу. Это часто наблюдается при неправильной укупорке и применении неподходящих крышек.

Для предотвращения ошибок такого рода при проведении

стерилизации следует соблюдать следующие условия:

1. При приготовлении консервов использовать горячую заливку.

2. Укупоривать банки правильно, используя крышки из подходящей жести (толщина жести должна соответствовать виду крышки).

3. Проводить стерилизацию правильно, приступая к ней немедленно после укупорки банок.

4. Если крышки сделаны из более тонкой жести и недостаточно прижаты к банке, их можно закрепить при помощи груза или пружины (скобы). Когда банки остынут и в них образуется вакуум, пружины или грузы удаляют.

Охлаждение. Чтобы фрукты и ягоды после стерилизации не размякли, их нужно быстро охладить. Для этого банки ставят в большую кастрюлю, в которую налито немного кипящей воды. Осторожно приливают холодную воду, потом всю ее сливают и наливают только холодную.

Все эти операции следует выполнять аккуратно, чтобы банки не лопнули от резкого перепада температуры.

Для того чтобы процесс консервирования в домашних условиях принес стоящий результат и протекал без проблем, необходимо позаботиться об организации рабочего места и инвентаре.

Организация рабочего места

Основными предпосылками успешного консервирования являются высокое качество и свежесть продукта, абсолютная чистота и безупречные приспособления. Все инструменты, кастрюли и приспособления перед употреблением необходимо вымыть щеткой с моющим веществом в большом количестве горячей воды, а затем хорошо сполоснуть холодной. Вплоть до использования весь инвентарь можно держать в подкисленной горячей воде.

Пищевые продукты, которые не содержат кислот и не были уварены при высокой температуре, должны обрабатываться особенно тщательно.

При работе лучше использовать несколько неосыпающихся тканевых салфеток, а не бумажные полотенца.

Салфетки из марли, бязи или тонкого полотна для процеживания следует кипятить в воде с уксусом перед каждым употреблением.

Если консервируемый продукт не подлежит стерилизации, потребуется еще одна пара рук: вынимать банки из воды с уксусом, наполнять их кипящим продуктом до краев и сразу же завинчивать крышки, достав их из горячей воды; споласкивать влажные салфетки в свежей горячей подкисленной воде.

Соблюдение всех правил гигиены — гарантия успеха!

Инвентарь и оборудование

Для домашних заготовок потребуются приспособления, которые имеются практически в каждом доме. И, в идеале, использоваться они должны только для переработки фруктов и овощей.

Для точного взвешивания фруктов и ингредиентов необходимы *кухонные* весы.

Вымытые фрукты сушат в пластмассовом или эмалированном *дуршлаге;* крупные и твердые можно насухо вытереть кухонным *полотенцем.*

Для удаления поврежденных участков и для разрезания семечковых потребуется *острый нож.*

Очищать фрукты от кожицы удобнее всего с помощью *ножа для чистки* овощей и фруктов, а косточки из вишен и слив вынимать с помощью специальной машинки.

На желе сначала необходимо отжать из фруктов сок. В зависимости от содержания в них пектина, для этого используют различные способы — «горячий» и «холодный». Из фруктов и ягод с высоким содержанием сок лучше всего получать «горячим» способом: благодаря этому в нем сохраняется большая часть пектина.

Для этого можно либо использовать соковарку, либо вскипятить фрукты в небольшом количестве воды, а затем дать соку стечь через марлю в пластиковую посуду. Сок фруктов с пониженным содержанием пектина получают с помощью *соковыжималки.*

Помешивать джемы и конфитюры следует *ложкой из искусственных материалов,* так как деревянные впитывают интенсивный цвет фруктов и плохо очищаются.

Часы с таймером помогут выдерживать точное время подготовительных и основных работ. Когда время задано, часы обязательно напомнят о том, что оно истекло.

Процесс переливания горячей массы в банки можно облегчить, если использовать специальную *воронку с коротким широким конусом,* которая подходит к горлышку любой банки. С ее помощью консервируемый продукт соскальзывает в емкость, не попадая на края.

Воронка должна опираться на горлышко банки и не касаться ее содержимого, иначе при ее вынимании можно перепачкать все вокруг.

Щипцы необходимы, чтобы переносить горячие банки, исключив риск обжечься.

Разливательные ложки — это продолговатые половники со сливным носиком, удобные для заполнения банок с узким горлышком. Ложкой с прямым концом можно отскрести дочиста дно и стенки посуды.

Шумовка и *ситечки* с мелкими, средними и крупными отверстиями помогают осторожно вылавливать кусочки продукта из кипящей жидкости, и она стекает по каплям.

Кастрюля для варки должна быть сделана из нержавейки (допускается и эмалированная) и вмещать 2–3 л. Обрабатываемым продуктом ее заполняют не более чем наполовину, оставляя достаточно места для поднимающейся пены (чтобы она не перетекала через край). Кастрюля должна быть широкой, потому что с большой поверхности жидкость быстрее испаряется и ее легче сливать.

Мерный стакан необходим для отмеривания жидких ингредиентов.

Стальная лопатка с твердым краем быстро протирает мягкую массу через цилиндрическое сито, потому что его плоская поверхность состоит из режущих проволочек. Через остроугольное сито жидкость протекает легко и без нажима. Мелкая, как пыль, мука и сахарная пудра легко просеиваются через круглое сито с мельчайшей сеткой.

Этикетки делают содержимое сосудов с запасами более наглядным.

Соблюдение санитарных условий при производстве консервов в домашних условиях

Необходимым условием для получения высококачественных консервов является соблюдение всех правил санитарии и гигиены.

Помещение, в котором будет производиться изготовление консервов, должно быть чистым, проветриваемым. Весь инвентарь и посуду необходимо держать в абсолютной чистоте, а после использования промыть в горячей воде. Для варки сиропа, приготовления маринадной или томатной заливки нужно применять только эмалированную посуду. При чистке корнеплодов, капусты и других необходимо следить, чтобы отходы их не попадали на чистые овощи и фрукты. В процессе разделки, чистки и обработки сырья необходимо руки содержать в абсолютной чистоте. Продукты необходимо мыть либо под краном, либо, неоднократно меняя воду, в чистой посуде. Воду использовать только из водопровода.

Нужно помнить, что выработка консервов в антисанитарных условиях приведет к частичной или полной непригодности их к употреблению в пищу.

Непосредственно после окончания консервирования весь инвентарь необходимо вымыть в воде и ошпарить кипятком. Отрицательное влияние на сохранение консервов оказывает нарушение рецептур закладки в консервы таких продуктов, как сахар, уксус и т. д.

Особое внимание необходимо уделить герметизации банок. После закатки их необходимо сразу же проверить на качество укупорки: если крышка проворачивается, необходимо банку еще раз закатать. Во время расфасовки продуктов в банки необходимо следить, чтобы венчик горлышка банки оставался чистым.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

На поверхности плодов и овощей, предназначенных для консервации не должно быть пятен от солнечных ожогов и повреждений, а также остатков ядовитых химических веществ, применяемых для защиты от болезней или вредителей. От удара часть плода деформируется, а ее клетки разрушаются. Через поврежденное место во внутреннюю часть плода легко проникают микроорганизмы. Фрукты, покрытые пятнами,

не подходят для консервирования, по причине непривлекательного внешнего вида и ухудшения вкусовых качеств. Фрукты, покрытые пятнами, можно использовать только для приготовления сока, повидла и желе. Для компотов, джемов, цукатов и сушки они не годятся.

Способы консервирования

При консервировании в домашних условиях наиболее легко осуществимы и находят преимущественное применение следующие способы консервирования.

1. *Стерилизация.* При этом способе консервирования микроорганизмы погибают, а ферменты разрушаются в результате прогревания пищевых продуктов, помещенных в герметически укупоренные банки. Стерилизацию обычно проводят при температуре 100–120 °С. Сырье заливают водой или другой заливкой.

2. *Варка плодов с сахаром.* При варке сладких плодов получается продукт с высокой концентрацией сахара — 60–65 % и выше (варенье, джем, повидло и др.).

3. *Выпаривание (концентрирование).* Этим способом перерабатывают плодовые и овощные соки или пюреобразные массы. Сок (пюре) нагревают для удаления значительной части содержащейся в нем воды. Концентрированные продукты также являются неблагоприятной средой для развития микроорганизмов. Таким способом приготовляют повидло, овощные пюре и другие продукты.

4. *Засолка и квашение.* Этот способ сохранения плодов и овощей основан на создании условий, при которых протекает брожение с образованием молочной кислоты.

5. *Сушка.* При этом способе из продукта удаляется большая часть содержащейся в нем воды. Сушеные продукты представляют собой неподходящую среду для развития микроорганизмов вследствие низкого содержания влаги.

Приготовление джема

Готовый джем представляет собой желированный сахарный сироп, в котором равномерно распределены предварительно подготовленные цельные или нарезанные плоды. Для приготовления джемов можно использовать самые разные ягоды и фрукты — черешни, вишни, абрикосы, персики, землянику, клубнику, реже овощи: морковь, зеленые помидоры и др.

Фрукты увариваются с сахаром до тех пор, пока не испарится достаточное количество воды, а их сок не начнет застывать.

Процесс желирования осуществляется с помощью пектина — натурального вещества, содержащегося во всех фруктах. Чем больше его в тех или иных фруктах, тем лучше загустевает джем.

Количество пектина зависит от вида фруктов и от степени их зрелости: недозревшие содержат его больше, чем полностью созревшие.

Пектины — это вещества, активно поглощающие попавшие в организм человека вредные соединения (например, 1 г пектина может связать от 160 до 420 мг стронция). Они положительно влияют на кишечную микрофлору и способствуют выведению из организма холестерина. Больше всего их в яблоках, крыжовнике, айве, вишнях, сливах, апельсинах, черной смородине, грушах, абрикосах, тыкве и свекле.

В домашних условиях джем варят в открытой мелкой посуде — луженых тазах, неглубоких эмалированных кастрюлях и др. В посуду помещают подготовленные плоды, пектиновый раствор и сахар в сухом виде или в виде сахарного сиропа. Смесь варят до необходимой густоты, непрерывно удаляя образующуюся пену. За несколько минут до снятия джема с огня в него добавляют необходимое количество кислоты.

Для определения готовности джема существует несколько способов.

1. Ложку погружают в сироп, затем вынимают и наклоняют на одну сторону. Если сироп стекает с ложки каплями, варку следует продолжать. Если же сироп образует тонкую нить, это означает, что он достаточно уварился.

2. Каплю сиропа помещают на наклоненное блюдце. Если капля не стекает вниз, джем считается готовым.

Отбор и очистка фруктов. Сначала следует перебрать сырье, отделяя плодоножки, листья и подпорченные участки. Затем фрукты или ягоды следует вымыть чистой холодной водой для удаления прилипших к ним механических примесей — пыли, листьев, соломинок и др.

У косточковых плодов — черешен, вишен, персиков, абрикосов и слив — удаляют косточки. Персики и абрикосы разрезают пополам вдоль плода при помощи ножа из нержавеющей стали, а затем тоже удаляют косточки. Кроме того, персики нарезают дольками (каждый персик разрезают на 4–6 частей). Косточки черешен и вишен выбивают специальным приспособлением или удаляют канцелярскими скрепками.

У яблок, груш и айвы, удаляют сердцевину, снимают кожицу нержавеющим ножом. Очищенные плоды нарезают кусочками правильной формы или натирают на терке. До момента варки нарезанные плоды выдерживают в 1–2 %-ном растворе винной кислоты (20 г кислоты на 1 л воды), чтобы предохранить их от потемнения.

Малину, клубнику и ежевику перебирают, удаляя плодоножки и чашелистики.

Инжир (для приготовления джема используют зеленый) перебирают, удаляя плодоножки, и нарезают кусочками. Для удаления горького вкуса инжир следует проварить в течение 20–30 минут, меняя воду каждые 10 минут.

Измельчение. Мягкие ягоды — например, малину, ежевику, чернику или облепиху — легко можно подавить пестиком. Конечно, удобнее использовать для этих целей ручной миксер или соответствующую насадку кухонного комбайна. Плоды измельчить до тех пор, пока масса не станет однородной и в ней не останется целых кусочков.

Твердые виды фруктов рекомендуется измельчать в мясорубке.

По этому же принципу плоды и ягоды обрабатывают для получения сока в скороварке.

Из фруктов с пониженным содержанием пектина сок можно получить как «горячим», так и «холодным» способами — с помощью электрической соковыжималки.

При приготовлении джема или конфитюра не следует обрабатывать за один раз более 2 кг фруктов, так как за указанное время варки не выпарится достаточное количество воды, и продукт не загустеет. Кроме того, существует вероятность того, что кусочки фруктов в конфитюре не успеют свариться.

Прежде чем разложить джем в банки, следует определить степень его готовности и удостовериться, что после охлаждения масса застынет.

Если он не готов, можно еще раз довести фруктовую массу до кипения или добавить немного желирующего средства. После этого следует снова проверить продукт на готовность. В том случае, если джем готовится без желирующего средства, варить

его следует до тех пор, пока капля на блюдце не будет застывать.

Готовый джем раскладывают в подготовленные банки в горячем виде. Непосредственно перед этим их переворачивают и ставят на влажную салфетку, чтобы при заполнении они не треснули.

Для того чтобы предотвратить попадание болезнетворных бактерий, поверхность джема в банке накрывают вырезанным по размеру куском упаковочного целлофана, смоченным в крепком алкоголе. После этого банку закрывают крышкой или накрывают целлофаном и завязывают.

Поскольку джемы в основном используются не сразу после приготовления, следует позаботиться об условиях хранения продукта.

Это должно быть сухое прохладное место (с температурой от +4 °С до +12…+15 °С). Лучше всего для этой цели подходят подвальные помещения или кладовые. Следует избегать попадания солнечного и искусственного света: он может ухудшить цвет и качество продукта. Хранение банок, особенно закрытых целлофаном, в местах с повышенной влажностью приводит к образованию плесени. Высокая температура сокращает время сохранности продукта.

Как правило, срок хранения джемов без ущерба для качества составляет 1 год.

При небольшом количестве плесени джем можно переработать, удалив плесень и переварив продукт при 100 °С в продолжение 4–5 минут.

Приготовление плодово-ягодного желе

Плодово-ягодные желе — полутвердые пищевые продукты, получаемые при уваривании в сахаре плодовых и ягодных соков с добавлением (или без добавления) пектина и органических кислот.

Желе считается высококачественным, если окраска соответствует цвету плодов, из которых оно приготовлено, если на разрезе оно прозрачно и имеет стекловидный блеск.

Его можно готовить из любых плодов, ягод и их смесей. Лучшее желе получается из не совсем зрелых плодов и ягод, отличающихся более высоким содержанием пектина по сравнению с вполне созревшими.

Приготовление плодово-ягодных желе проходит в следующей последовательности: отжимание сока, подготовка его к желированию, подготовка сахара, пектина и органических кислот, варка сока, разлив желе в банки.

Сахар, пектин и кислоту подготавливают таким же способом, как и для джема.

В домашней обстановке желе варятся на сильном огне в неглубокой посуде. Только при этих условиях получается прозрачное желе, имеющее цвет и аромат, характерные для соответствующих плодов.

Плодовый сок уваривают приблизительно на 1/3 первоначального объема. Пену и всякие примеси с поверхности сока непрерывно снимают шумовкой. Сахар добавляют в несколько приемов, не прерывая процесса варки.

Пектин, предварительно растворенный в воде, добавляют к концу варки. За 2 минуты до снятия желе с огня в него добавляют винную кислоту, растворенную в небольшом количестве воды.

Готовность желе определяют одним из способов, описанных выше. Легче всего определить готовность желе, вылив несколько капель его на холодное блюдце; если желе готово, оно отделяется от блюдца, не прилипая к нему.

Часто на поверхности готового желе выступает пена, из которой образуется тонкая пленка.

Такую пленку надо обязательно удалять, так как она образована из свернувшихся белков, представляющих собой благоприятную среду для развития микроорганизмов. Сотовое желе разливают в банки в горячем виде, чтобы предотвратить его желирование в посуде, где оно варилось.

Банки, наполненные желе, покрывают пергаментной бумагой, укупоривают крышками и хранят в сухом и проветриваемом

помещении.

Приготовление варенья

Словом «варенье» называется продукт, полученный из цельных или разрезанных на дольки плодов или ягод, сваренных в сахарном сиропе до густой прозрачной массы, в которой плоды сохраняют свою форму. Для приготовления варенья можно использовать все виды плодов и их сорта, а также некоторые овощи. От джема варенье отличается тем, что сироп в нем после охлаждения не желируется, и плоды легко отделяются от него.

На варенье следует использовать крепкие и непорченые ягоды и плоды с высоким содержанием сахаров и кислот, находящихся в подходящем соотношении, так как именно оно в значительной мере обусловливает вкусовые качества готового продукта. Большое значение имеет также содержание в плодах ароматических веществ, которые впоследствии переходят в варенье. Недозрелые плоды после варки сжимаются и поверхность их сморщивается. Перезрелые плоды и ягоды непригодны для варки варенья, так как они легко разваривaются и утрачивают свою форму.

Перед варкой следует тщательно промывать фрукты, ягоды и удалять косточки. При варке варенья необходимо создать такие условия, при которых плоды пропитались бы сахарным сиропом. Одновременно с проникновением сахара в плоды часть плодового сока переходит в сироп.

В результате этих процессов содержание сахара, кислот и других растворимых веществ в плодах и сиропе до известной степени выравнивается и готовый продукт приобретает приятные вкусовые качества.

Для варки варенья применяют широкую мелкую посуду (тазы) из нержавеющей стали. Медные также используются для варки домашнего варенья, но при этом надо следить, чтобы тазы не имели налета окислов.

Варенье можно приготовлять 2 способами:

1. Плоды засыпают сахаром и выдерживают определенное время (конкретные цифры приводятся в рецептах), а затем варят сначала на слабом, а впоследствии — на более сильном огне.

2. Плоды вводят в предварительно приготовленный сахарный сироп и затем варят. Крепость сиропа неодинакова для различных плодов и зависит от их твердости. Чем тверже плоды, тем крепость сиропа должна быть меньше. В таком случае процесс варки продолжается дольше, что обеспечивает доведение плодов до готовности.

Кроме того варенье можно приготовлять путем одно— и

многократной варки.

При однократной варке плоды смешивают с сахарным сиропом и варят до готовности. При многократной варке плоды заливают сиропом, смесь доводится до кипения, снимают с огня и выдерживают 5–8 часов, чтобы обеспечить проникновение сиропа в ткань плодов.

Варку и выстаивание повторяют несколько раз. При таком способе варки крепость сиропа, в котором варятся плоды, постепенно повышается при каждой варке.

Чтобы лучше разобраться в преимуществах и недостатках одно— и многократного метода варки, остановимся кратко на тех процессах, которые происходят в плодах при различных методах варки.

При помещении очищенных и нарезанных плодов в сахарный сироп он проникает внутрь плодов, а сок переходит из плодов в сироп. Если свежие плоды подвергнуть непрерывной длительной варке в сиропе (однократной), сок из плодов очень быстро переходит в сироп, плоды сморщиваются, и внешний вид варенья значительно ухудшается.

При многократной варке сироп с находящимися в нем плодами варят по несколько минут, а затем снимают с огня и выдерживают в течение 5–6 часов. При остывании сиропа создаются условия для проникновения сахара в плоды, что препятствует уменьшению их объема и их сморщиванию при последней варке.

При варке варенья образуется пена, которую следует непрерывно снимать с помощью шумовки.

Для предохранения варенья от засахаривания в него, за несколько минут до прекращения варки, добавляют по 1 ч. ложке винной кислоты на 1 кг сахара.

Конец варки варенья можно также определить при помощи термометра, используя зависимость точки кипения сахарного сиропа от его концентрации.

Если при погружении в сироп термометр показывает 106 °С, это является верным признаком того, что концентрация сиропа равна 70 %, т. е. что варенье готово.

Варенье разливают в чистые и сухие банки после того, как оно вполне остынет и плоды хорошо напитаются сиропом.

Во время розлива варенья следует следить за тем, чтобы в банки не попали капли воды, так как вследствие сравнительно высокой концентрации сахара варенье легко засахаривается.

Наполненные банки покрывают пергаментной бумагой и обвязывают шпагатом. Варенье хранят в сухом и прохладном месте.

Приготовление компота

Самым лучшим видом фруктово-ягодных консервов по праву считаются компоты. Это целые или нарезанные плоды, залитые горячей кипяченой водой и простерилизованные при высокой температуре. Они в максимальной степени сохраняют природные свойства плодов и ягод: запах, вкус, цвет, консистенцию, внешний вид. Такие десерты лучше всего готовить из плодов с невысокой кислотностью — груш, черешни, абрикосов, яблок…

Компоты лучшего качества получаются из свежих плодов и ягод, только что собранных или сохранявшихся не более 1–2 часа.

В таком случае ценные питательные вещества (витамины, сахара и др.) плодов не претерпевают изменений. Если плоды не могут быть переработаны немедленно, во избежание значительных изменений химического состава их следует хранить в прохладном помещении.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Продолжительность процедуры для компотов нельзя произвольно удлинять или сокращать. Она строго установлена для каждого вида компота. Более продолжительная стерилизация необходима для некоторых плодов более плотной консистенции (как например, груши, айва).

Заливка может быть приправлена с гвоздикой, ванилью и другими пряностями.

Для приготовления компотов отбирают плоды и ягоды наилучшего качества — хорошо окрашенные, зрелые, но, в то же время, еще достаточно твердые.

В процессе сортировки удаляют загнившие, заплесневелые, червивые и другие дефектные плоды. Сырье с механическими повреждениями и пораженное вредителями или болезнями не годится. Отобранные плоды сортируют по величине и степени зрелости.

После переборки и сортировки сырье тщательно моют. Если ягоды и фрукты сильно загрязнены землей или были подвергнуты обработке ядохимикатами, их следует замочить на несколько часов в растворе соды (5–6 г на 1 л воды).

Для полного удаления химических веществ, которые применяются для борьбы с болезнями и вредителями, плоды и ягоды дополнительно ополаскивают водой с уксусом.

Промытые ягоды необходимо перебрать, а у плодов удалить

косточки и сердцевину. С некоторых плодов (как, например, с айвы и персиков), следует снять пушок при помощи ткани или мягкой щетки.

Для получения компотов лучшего качества часто приходится очищать фрукты от кожицы. Яблоки, персики, груши и айву очищают при помощи специальных ножей и нарезают.

Нарезанные плоды следует сразу же уложить в банки и залить сахарным сиропом. В противном случае они быстро темнеют, что ухудшает внешний вид компота. Если очищенные и нарезанные плоды почему-либо не могут быть немедленно переработаны, рекомендуется выдержать их не более 30–40 минут в 2 %-ном растворе поваренной соли (на 1 л воды 20 г соли), или 0,5–1 %-ном растворе винной или лимонной кислоты (на 1 л раствора до 10 г кислоты).

Бланшированию подвергают только некоторые виды плодов, имеющих более твердую мякоть, а именно: яблоки, груши, айву. При бланшировании плоды выдерживают в кипятке в течение 5–6 минут. В некоторых случаях бланширование облегчает удаление кожицы (у персиков, абрикосов и др.).

Очищенные и нарезанные плоды плотно укладывают в стеклянные или жестяные банки. Если плоды уложены неплотно, после стерилизации они всплывают и скапливаются в верхней части банки.

При наполнении банок рекомендуется применять различные приемы в зависимости от вида плодов. Например, при наполнении банок черешнями, вишнями, сливами, виноградом в самом процессе наполнения банки рекомендуется неоднократно встряхивать. Такие плоды, как абрикосы, персики, яблоки, груши, айву, следует укладывать внимательно и плотно.

При укладке плодов в более глубокие банки можно пользоваться деревянной лопаткой или обратной стороной вилки или ложки.

Таблица 1. **Содержание некоторых плодов и заливки в расчете на 1-литровую банку**

Стеклянные банки следует наполнять плодами на высоту 1,5–2 см от верхнего края горла, чтобы плоды полностью были покрыты сахарным сиропом. Плоды, не погруженные в сироп, после стерилизации сильно темнеют, приобретая неприятный темно-коричневый цвет.

Плоды, уложенные в банки, заливают сахарным сиропом. Для приготовления сиропа сахар растворяют в воде при постепенном нагревании. Заливку готовят непосредственно перед укладкой плодов и ягод в банки.

В зависимости от способа стерилизации их заполняют

заливкой по-разному. Если компот готовят методом горячего розлива, то банки заливают по края горлышка. (Это оговаривается в каждом конкретном рецепте.) При стерилизации между уровнем заливки и краями горлышка оставляют воздушный промежуток 1–1,5 см.

Можно перед стерилизацией оставить фрукты с сахаром на некоторое время — чтобы они дали сок. В этом случае сахар растворяется лучше, и фрукты можно уложить в банки плотнее.

Сироп готовят различной крепости для отдельных видов компота и даже для одного и того же вида компота, если он приготовлен из различных сортов фруктов и в разной степени зрелости.

Обычно для консервирования кислых плодов, как например, вишен, абрикосов и др., применяют более крепкие сиропы (60 %), в то время как при приготовлении компота из винограда, черешен, персиков достаточно использовать сироп крепостью 30–35 %.

Техника приготовления сиропа состоит в следующем. В подходящую посуду наливают определенное количество воды и нагревают ее. Отвешивают необходимое количество сахара и всыпают его в теплую воду. Смесь размешивают и варят до полного растворения сахара.

Чтобы легче вычислить необходимое количество сахара для приготовления определенного количества сиропа требуемой крепости, можно пользоваться таблицей 1. В таблице, наряду с другими данными, приведены данные о количестве сахара, которое необходимо растворить в 1 л воды для получения раствора определенной концентрации.

Стерилизация является наиболее ответственной операцией при производстве плодовых компотов. Ее длительность зависит от вида плодов, степени их зрелости, размера и формы тары.

Так, например, груши необходимо стерилизовать 30–35 минут — в то время как малине достаточно 8–10 минут при одной и той же степени теплового воздействия.

Компоты, находящиеся в более вместительной таре, требуют и более продолжительной стерилизации.

Стерилизация компотов при этом производится в открытой посуде — больших кастрюлях, небольших баках и др. Посуду заполняют водой и на дно ее положить мягкую ткань или деревянную решетчатую подставку, имеющую размеры и форму дна. Ткань или деревянная решетка предохраняют банки от боя во время стерилизации вследствие неравномерного нагревания стекла в нижней и верхней частях банки.

Банки помещают в посуду, располагая их близко одна к

другой, не допуская, однако, соприкосновения банок.

Уровень воды в стерилизационной посуде должен быть на 1–2 см выше крышек банок. В противном случае нагревание продукта в банке будет неравномерным. В части банки, погруженной в воду, стерилизация протекает нормально, в то время как в части, находящейся вне воды, не может быть достигнута температура, необходимая для уничтожения микроорганизмов. В таком случае продукция остается нестерилизованной и впоследствии быстро портится.

Стерилизация компотов производится при температуре кипения 98–100 ˚С. Установленная для стерилизации температура должна быть достигнута минимум через 20 минут, но не долее чем через 35 минут.

Температура воды в стерилизационной посуде измеряется термометром, находящимся постоянно в воде или же периодически погружаемым в нее. По достижении температуры 98–100 ˚С ее следует задержать на этом уровне 10–25 минут (в зависимости от вида плодов). Этот срок достаточен для уничтожения всех вредных микроорганизмов.

Необходимо иметь в виду, что время стерилизации отчитывается с момента закипания воды. Предполагается, что в период согревания воды до 98–100 ˚С температура содержимого тары и воды выравнивается.

Охлаждение необходимо начать непосредственно после стерилизации: сперва при помощи слабой водяной струи, а затем изобильным количеством воды. Воду следует вводить в посуду, в которой была произведена стерилизация, осторожно: так, чтобы холодная струя не попадала на банки. Охлаждение продолжать до тех пор, пока температура компота не понизится до 35–40 ˚С, затем вынуть банки из посуды.

Приготовление пюре

Так называется дробленая или протертая через сито плодово-ягодная масса, которая в дальнейшем используется для приготовления соков с мякотью, кондитерских изделий и различных десертов.

Для пюре пригодны плоды любого качества — лишь бы они годились в пищу и не имели слишком мелких семечек. Можно использовать даже мелкие, уродливой формы, с трещинами, пере — или недозрелые (например, опавшие яблоки). Нельзя перерабатывать на пюре загнившие, червивые и заплесневелые плоды.

При нагревании, помимо полного размягчения ткани плодов и прекращения действия окислительных ферментов, сохраняется цвет пюре, а под действием высокой температуры погибают микроорганизмы, что способствует лучшему хранению продукта.

Подготовка плодов к консервированию этим способом включает их мойку, отбраковку не пригодных в пищу и нагревание. При этом ткани плодов размягчаются, и их легче протирать.

Нагревать плоды можно 2 способами: разваривать в воде и тушить.

Разваривание в воде. Плоды варят в кастрюле под плотной крышкой. Чтобы избежать больших потерь биологически активных веществ, их заливают небольшим количеством воды. Как уже говорилось, при разваривании в воде из плодов в нее переходит много ценных веществ.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Фрукты и овощи должны быть собраны в подходящей для данного вида консервов стадии зрелости. Для компотов используют зрелые фрукты, с вполне развившимися вкусовыми и ароматическими качествами, но не перезрелые. Фрукты, предназначенные для варки повидла и желе, могут быть перезревшими, но хорошо сохранившими вкусовые и пищевые качества. Ни овощи, ни плоды, ни ягоды не должны быть поражены вредителями и болезнями. В случае поражения отдельных участков плоды следует тщательно обработать, вырезав и удалив пораженные места.

Чтобы свести эти потери к минимуму, в одной и той же жидкости можно варить несколько порций плодов. Уже после

первой варки вода будет достаточно насыщена сахарами и кислотой, поэтому качество плодов при последующих варках сохранится лучше. Отвар, который остается после этого, можно добавить к фруктам при их протирании.

Тушение. Плоды укладывают в кастрюлю и пекут до готовности.

Протирание. Подготовленные одним из перечисленных способов плоды протереть через специальное приспособление — дуршлаг или сито из нержавеющей стали с размером отверстий 1–1,5 мм. Ягоды с мелкими семенами лучше всего протирать через волосяное сито: чтобы отделить их.

Твердые отходы (так называемый жмых) обычно содержат значительное количество ценных веществ, поэтому их собирают с сита и складывают в отдельную кастрюлю.

После того как все плоды протерты, жмых заливают водой, оставшейся после разваривания, перемешивают и снова протереть. После повторной протирки в отходах практически не остается мякоти.

Расфасовка и стерилизация пюре. Консервируют пюре способом горячего розлива или пастеризации в микроволновой печи — в зависимости от величины тары.

Перед раскладкой в банки пюре надо подогреть до кипения. Если температура массы — ниже 95 °С, то его следует стерилизовать независимо от того, в какие емкости оно расфасовано.

Время стерилизации банок с пюре для малокислых плодов рекомендуется несколько увеличивать.

Приготовление фруктовой пасты и пастилы без сахара

Фруктовую пасту можно изготовить из плодово-ягодного пюре без сахара путем уваривания. Затем ее нужно расфасовать в стеклянные банки и герметически укупорить. Пасту можно вырабатывать из пюре различных ягод и плодов. Для приготовления ее пюре протереть через сито с диаметром ячеек 0,75–1,0 мм.

Уваривают протертое фруктовое пюре в эмалированной кастрюле при постоянном помешивании массы до уменьшения объема в 1,5–2 раза. Большая концентрация может привести к значительному потемнению, пригоранию и резкому ухудшению вкуса продукта.

По окончанию варки горячую (кипящую) пасту разливают в подогретые стеклянные банки, накрывают их прокипяченными жестяными крышками и стерилизуют.

После стерилизации и укупорки стеклянные банки немедленно переворачивают крышками вниз и оставляют до полного охлаждения.

Фруктовую пастилу получают из плодово-ягодного пюре, уваренного без сахара. Наиболее часто его изготавливают из свежего пюре абрикосов, слив и яблок. Пюре протереть через сито с отверстиями не более 1,5 мм, затем его ставят в эмалированной кастрюле на небольшой огонь и уваривают при постоянном помешивании (во избежание пригорания). Уваривание фруктового пюре необходимо вести до уменьшения первоначального объема в 1,5–2 раза.

Уваренное пюре разливают в фанерные, деревянные лотки или железные противни слоем толщиной 1,5–2 см. Лотки или противни выстилают подпергаментной бумагой, смазанной прокаленным растительным маслом. Продукты выставляют на солнце, чтобы происходил ускоренный процесс сушки.

После достаточной просушки пастилу осторожно отделяют от промасленной бумаги и развешивают для просушки на веревку или на круглые деревянные бруски. Окончательно просушенная пастила должна иметь достаточно плотную консистенцию и не слипаться.

Готовую пастилу сворачивают в трубку, укладывают в фанерные ящички, выстланные подпергаментной бумагой, и в таком виде хранят до употребления.

Приготовление соков

Плоды, ягоды и овощи имеют большое значение в питании человека, но, к сожалению, в свежем виде они хранятся непродолжительное время. Один из способов сохранения их питательной ценности — приготовление соков.

Натуральными называются соки, получаемые из одного вида сырья без добавления сахара. Они по механическому составу делятся на:

• неосветленные — свежеотжатые соки с наличием частиц фруктов или овощей;

• осветленные — прозрачные соки, прошедшие осветление путем фильтрации или отстоя с последующим снятием с осадка;

• соки с мякотью (нектары) — соки, содержащие пюре из плодов или ягод, из которых они приготовлены. Эти соки представляют собой наибольшую ценность, так как по химическому составу и вкусовым достоинствам они больше всего похожи на свежие плоды и ягоды.

По виду используемого сырья натуральные соки с мякотью подразделяются на плодово-ягодные, овощные и плодово-ягодно-овощные.

Купажированные — соки, приготовляемые из нескольких сортов одного и того же сырья или с добавлением к основному сока других плодов, ягод, овощей. Купажированные соки делятся на следующие виды:

• светлые. Получают смешиванием соков яблок разных групп, груш, других плодов и овощей;

• соки с мякотью. Получают при смешивании соков с фруктовым пюре, натуральными соками и сиропами. Один вид плодов, которого больше в смеси, принимают за основной. В качестве основных плодов используют яблоки, груши, сливы. Дополнительными могут быть айва, абрикосы, ягоды, а также овощи — свекла, тыква, морковь;

• фруктово-овощные нектары. Это соки с мякотью, полученные в результате смешивания соков из плодов (ягод) и овощей. Для приготовления фруктово-овощных нектаров используют пюре из высококислотных плодов и ягод. Это улучшает вкусовые качества и стойкость сока при хранении.

Сок получают путем прессования свежесобранных, зрелых и вполне здоровых плодов, ягод и овощей. Это высокопитательный продукт, сохраняющий почти все основные свойства свежего сырья. В соке содержатся сахара, кислоты, минеральные соли, дубильные, красящие и пектиновые вещества, эфирные масла и

витамины. В домашних условиях можно приготовить полноценные соки из различных плодов и ягод и законсервировать их в натуральном виде, без сахара, способом стерилизации.

Качество сока во многом зависит от исходного сырья:

• из перезрелых плодов он плохо выделяется и хуже по составу;

• в соке недозрелых плодов меньше биологически активных веществ;

• для получения томатного сока отбирают только зрелые плоды (с прозеленью и перезрелые не пригодны);

• для получения сока ни в коем случае нельзя применять сырье, пораженное вредителями и болезнями.

Схема получения сока без мякоти:

• подготовка плодов, ягод и овощей к переработке;

• дробление;

• извлечение сока;

• очистка;

• смешивание соков (купажирование);

• розлив, стерилизация и укупорка;

• охлаждение консервированного сока.

Сок без мякоти можно получить несколькими способами:

• прессованием раздробленных плодов и ягод (мезги) с помощью пресса или вручную через редкий холст или марлю;

• с помощью соковыжималки или сокоотделителя;

• развариванием плодов и ягод в воде;

• нагреванием плодов и овощей на пару в специальных соковарках;

• диффузным способом.

Дробление плодов и овощей. Чтобы впоследствии выделить сок из целых плодов и овощей, их предварительно измельчить. Семечковые и косточковые плоды, после удаления семян и косточек, а также овощи можно измельчить на шинковке или в мясорубке. Ягоды можно давить в деревянной посуде деревянным пестиком.

Сырье не надо измельчать чересчур сильно — из пюреобразной мезги сок плохо отделяется и остается мутным. Следует стремиться к средней степени измельчения плодов: чтобы при отжиме в ней образовались канальцы для вытекания сока.

Мезга некоторых ягод и плодов (черная смородина, крыжовник, брусника, слива) содержит много пектиновых веществ, а потому сок отделяется плохо. Чтобы облегчить этот процесс, на 10 л мезги добавляют 1,2 л воды и подогревают ее до

50–60 °С, а затем прессуют. Сливу лучше сначала проварить в кипящей воде 3–4 минуты и только потом измельчать.

Извлечение сока прессованием. Чтобы выделить сок из небольшого количества сырья, можно воспользоваться соковыжималками, сокоотделителями или отжать его вручную. Для получения сока из большого количества плодов целесообразнее использовать пресс.

По конструкции прессы могут быть разными. Обычно пресс состоит из нажимного механизма, корзины, основания и прессующей доски. Корзина служит приемником для мезги и устанавливается на основании пресса.

Там же имеется лоток для отекания сока. Дно и боковые стенки корзины выстилают целым куском мешковины без просветов.

Концы ткани должны свисать за края корзины. Затем в корзину загружают мезгу и покрывают концами мешковины. Сверху положить деревянный кружок, на который опускают головку пресса.

Таблица 2. **Содержание сока в плодах и ягодах и примерный выход продукта из 10 кг сырья**

В пакетный пресс мезгу укладывают в небольших полотнищах из крепкой мешковины, льняной или капроновой ткани. Каждый пакет перекладывают деревянной дренажной решеткой. Под лоток пресса подставляют приемник для сока и сито для отделения крупных частиц.

Процесс нужно вести медленно, чтобы получить максимальное количество сока. При быстром прессовании вытекает очень мутный сок и, кроме того, холст может не выдержать давления.

На первой стадии сок течет без нажима — это сок-самотек. Когда он вытечет, давление периодически увеличивают, поворачивая головку пресса на 1–2 оборота. Когда выделение сока прекратится, головку отворачивают, а мезгу выгружают.

После прессования в жмыхе остается еще до 10 % сока и много ценных веществ. Их можно извлечь, залив жмых водой. На 10 л мезги берут 1 л воды, перемешивают и через 3–4 часа снова прессуют. Мезгу интенсивно окрашенных ягод можно отжимать и третий раз.

Извлечение сока в соковарке. В ней сок получают под действием пара и горячей воды. За неимением специальной соковарки можно использовать большую кастрюлю с крышкой, эмалированную миску, тарелку и фланель (или марлю).

На дно кастрюли ставят глубокую тарелку вверх дном, на нее — более мелкую посуду. Затем на дно основной кастрюли

наливают воду (до половины высоты сборника сока). Кусок фланели или марли обвязывают по краям кастрюли так, чтобы образовался слегка опущенный в кастрюлю мешок. В него насыпают плоды. Кастрюлю накрывают пергаментной бумагой и крышкой. Чтобы крышка плотно прилегала и не пропускала пар, на нее положить груз.

Получение сока разваривaнием плодов в воде. Из твердых плодов, а иногда и из ягод сок можно получить путем разваривания их в воде. Крупные плоды режут на кусочки, а ягоды положить целиком в эмалированную кастрюлю и заливают небольшим количеством горячей воды. На слабом огне доводят воду до кипения и варят плоды под крышкой несколько минут. Сок отцеживают, разливают в посуду, пастеризуют и укупоривают.

Полученный сок сразу же охладить, поместив емкость в холодную воду. Потом его оставляют отстаиваться на 2 часа, после чего прозрачный сок сливают с помощью резиновой трубки в чистую посуду.

Соки хранят в закупоренных стеклянных банках различной вместимости в темных подвалах и погребах при температуре не выше 12 °С.

Осветление соков. Свежеполученный сок независимо от способа извлечения, имеет темный непривлекательный вид, так как содержит частицы сырья, из которого он изготовлен.

В соках некоторых плодов (цитрусовые, груши, абрикосы) и овощей (томаты, морковь, огурцы) во взвешенных частицах мякоти находятся ценные и необходимые организму витамины и вещества. Их удаление снижает ценность полученных соков.

В то же время сок из винограда, помимо мути, содержит значительное количество труднорастворимого винного камня, выпадающего в осадок в процессе хранения. Поэтому виноградный сок необходимо осветлять, чтобы придать ему привлекательный внешний вид и прозрачность.

В домашних условиях соки можно осветлить 2 способами:

• ускоренным;

• с длительной выдержкой.

Ускоренное осветление. Свежеотжатый сок с большим количеством взвешенных частиц процеживают через прокипяченную фланель или сложенную в 3–4 слоя марлю. Кастрюлю с соком ставят на огонь, подогревают до 75–80 °С и при такой температуре выдерживают 3–4 минуты. Лучше всего подогревать сок не на огне, а на водяной бане. Подогретый сок сразу же охладить, поместив емкость с соком в холодную воду. Охлажденный сок отстаивают 2 часа, снимают с осадка,

переливая в чистую посуду с помощью резинового шланга, после чего проводят тепловую обработку.

Осветление с длительной выдержкой. Этот способ осветления считается более качественным, так как полученный сок при длительном хранении не мутнеет. Осветление происходит естественным путем при длительной выдержке предварительно нагретого сока. Для осветления свежеотжатый сок быстро нагревают до 90 °С, разливают в ошпаренные кипятком 3-литровые или 10-литровые емкости, закупоривают прокипяченными крышками и ставят для отстоя в холодное темное место. При температуре 2 °С отстой длится 2 месяца, при температуре около 15 °С — до 3 месяцев. Отстоявшийся сок снимают с осадка с помощью резиновой трубки в чистую банку, после чего проводят тепловую обработку.

Тепловая обработка соков. Чтобы сохранить сок в течение длительного времени, необходимо уничтожить все микроорганизмы, находящиеся в нем, или подавить их развитие.

Плодово-ягодные соки имеют кислую среду, поэтому в ней могут развиваться плесень и дрожжи. Вредные для человека бактерии в кислой среде не развиваются. Дрожжи живут при температуре не ниже 8 °С как при доступе воздуха на поверхности бродящего сока, так и в самом соке. Большинство видов дрожжей погибает при температуре 65–70 °С, а их споры — при температуре 70–75 °С.

Плесень более устойчива к повышенным температурам, но может развиваться только в присутствии кислорода воздуха, поэтому она образуется на поверхности сока.

В домашних условиях уберечь сок от порчи можно нагреванием. При этом для сохранения качества сока температура должна быть минимальной.

В овощных соках кислоты почти нет (всего 0,2–0,3 %); недостаточная кислотность характерна также для соков из груш, черешни, абрикосов, персиков и шелковицы. В такой среде может накопиться опасный для жизни человека токсин ботулизма, который погибает только при температуре выше 100 °С. Такую температуру в домашних условиях получить трудно, поэтому овощные соки перед нагреванием следует подкислять.

Соки следует оберегать от длительного соприкосновения с воздухом, чтобы в них не происходили окислительные процессы, не разрушались витамины и не менялся цвет. Поэтому весь процесс производства сока — от сбора сырья до консервирования — должен происходить как можно быстрее.

При консервировании соков нагреванием стерилизующий эффект зависит не только от температуры, но и от кислотности

сока. В кислой среде микроорганизмы погибают быстрее и при более низкой температуре. Для плодов (яблоки, айва), ягод (брусника, клюква) и овощей (ревень, томаты, щавель), сок которых имеет кислую реакцию, стерилизующий эффект достигается при нагревании до 100 °С. Этот способ называется пастеризацией.

В домашних условиях рекомендуется применять любой из 3 способов консервирования соков:

• пастеризацию;

• стерилизацию;

• горячий розлив (самостерилизация).

Пастеризация — один из самых лучших методов консервирования, так как обеспечивает возможность свести к минимуму потери витаминов и нежелательные изменения вкуса и внешнего вида сока. В домашних условиях соки пастеризуют на водяной бане. Для этого берут бак или кастрюлю, в которую могут поместиться несколько банок с соком. На дно емкости положить деревянную решетку высотой 2,5–3 см и накрывают ее полотном.

Затем наливают воду. Если банки закупоривают металлическими крышками, то воду наливают с таким расчетом, чтобы ее уровень соответствовал уровню сока в банках. Банки, закупоренные крышками с зажимами, могут быть погружены в воду почти до края горловины. Необходимо помнить, что банки не должны соприкасаться как между собой, так и с металлическими частями емкости.

Чтобы стеклянные банки не лопнули, начальная температура воды не должна быть выше температуры банок с соком. Способом пастеризации можно консервировать соки в любой стеклянной таре.

При консервировании в мелкой таре подогретый до 85 °С сок разливают в стерильную тару. Банки не доливают до верха на 1,5 см, а бутылки — на 2 см. Заполненную соком посуду прикрывают прокипяченными крышками или пробками и устанавливают в кастрюлю с водой, нагретой до 50 °С, на подставку. Воду подогревают до 85 °С и поддерживают эту температуру в течение всей процедуры.

Длительность пастеризации 0,5–литровых банок и бутылок — 15 минут, литровых — 20, 3-литровых — 30 минут. Начало процесса отсчитывается с момента нагрева воды до 85 °С.

Температуру контролируют с помощью термометра. После окончания пастеризации банки с соком вынимают держателем, закупоривают и ставят вверх дном, бутылки укладывают и оставляют для охлаждения. Пробки бутылок после охлаждения

заливают парафином, воском или смолой.

Стерилизация — тепловая обработка при температуре 100 °С и выше для уничтожения всех микроорганизмов, в том числе и спорообразующих. Продолжительность стерилизации зависит от химического состава сока и размера тары. Чем ниже кислотность сока, тем больше время стерилизации. Конкретные режимы тепловой обработки приведены в рецепте производства того или иного сока.

Очень важно точно придерживаться рекомендуемого в рецептуре времени стерилизации: чрезмерная тепловая обработка ведет к ухудшению качества сока, его вкуса и пищевой ценности.

Повторную стерилизацию проводят для осветления соков, а также для соков с низкой кислотностью, где могут развиться споры микроорганизмов.

На первой стадии погибают плесень, дрожжи и микробы. За время выдержки (в течение 1 суток) оставшиеся в соках споровые формы микроорганизмов прорастают в вегетативные и при вторичной стерилизации уничтожаются.

Для проведения повторной процедуры в домашних условиях необходимо предварительно укупорить банки и надеть на крышки специальные зажимы или обоймы, чтобы крышки не сорвались с банок. Зажимы (обоймы) не снимают до полного охлаждения банок после стерилизации.

Горячий розлив — это особый вид стерилизации предварительно прокипяченных или доведенных до кипения соков.

Этим способом консервируют томатный, виноградный, вишневый, яблочный и другие соки. Температура продукта перед заполнением должна быть не ниже 96 °С. Сок прогревают до кипения, немедленно разливают в стерильную прогретую тару и закупоривают.

Двух— и трехлитровые банки с горячим кислым соком аккумулируют достаточно тепла для завершения процесса стерилизации.

Закупорка банок с соком. Перед тем как вынуть банку из стерилизатора, необходимо заранее освободить рабочий стол от лишней посуды, накрыть его тканью или положить деревянную доску и на нее осторожно поставить банки с соком. Нельзя ставить банки на холодную поверхность, так как стекло может лопнуть.

Для герметичной закупорки банок применяются различные закаточные машинки.

Если закупорка производится стеклянными крышками с резиновыми прокладками, то перед стерилизацией банки

герметично закрывают этими крышками и полностью погружают в горячую воду.

Охлаждение банок с соком проводится естественным способом при комнатной температуре. Закупоренные банки, как правило, сразу переворачивают вверх дном.

При этом крышка банки изнутри и находящийся в банке воздух дополнительно прогреваются. Банки в таком положении оставляют до полного остывания, затем ставят на хранение. При консервировании способом горячего розлива посуду с соком укладывают горизонтально на 10 минут, прикрыв плотной тканью.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Особенно хорошо следует обрабатывать фрукты и овощи, купленные на рынке. При перевозке и пребывании их на прилавке на них накапливаются пыль и различные микроорганизмы, часто являющиеся причиной опасных для человека болезней. Такие фрукты и овощи следует тщательно промывать в большом количестве чистой, годной для питья проточной воды.

Купажирование соков. Натуральные соки часто имеют различные недостатки аромата и вкуса. Чтобы устранить их, сок купажируют. Этим словом называют смешивание двух-трех или более видов соков с целью получения более качественного (по вкусу, аромату, цвету и другим показателям) продукта. Купажируют не только соки разных видов — например, яблочный с рябиновым, но и разных сортов одного и того же вида.

Соки смородины, вишни, сливы, черноплодной рябины и некоторые другие часто содержат много кислот и экстрактивных веществ, поэтому их смешивают с менее кислыми: например, грушевым, яблочным, черешневым и т. д.

Соки таких ягод, как вишня, малина, черника, клюква, черная смородина, черноплодная рябина и др., отличаются не только интенсивным цветом, но и очень сильным ароматом.

Их рекомендуется смешивать с менее ароматными и неокрашенным соками — яблочным, грушевым, крыжовенным и др.

Можно купажировать соки с целью обогащения их биологически активными веществами, и, прежде всего витаминами. Купажировать соки лучше до пастеризации, а разбавлять водой и подслащивать — перед употреблением

Для понижения кислотности соков из черной смородины, крыжовника и сливы их смешивают по вкусу с соком яблок, черешни, ирги. В некоторые слабокислые соки для улучшения

вкуса положить лимонную кислоту (2 г на 1 л сока).

Овощные соки (например из моркови, сельдерея и свеклы), содержащие незначительное количество кислот, во избежание развития опасных для жизни бактерий необходимо перед консервированием купажировать кислыми плодово-ягодными соками. Особенно хороши для этой цели соки клюквы и брусники, которые содержат природный консервант — бензойную кислоту. Овощные соки можно подкислять лимонной кислотой (5–7 г на 1 л сока).

В зависимости от вида сырья, состава и внешнего вида различают купажированные соки светлые, с мякотью, плодово-ягодно-овощные с мякотью. Без сахара купажируют светлые соки.

Купажированные светлые соки. Вариантов купажирования много. Все зависит от имеющихся возможностей и природных условий. Естественно, в южных районах выбор фруктов и овощей намного больше, чем в северных.

Обычно купажируют соки:

• ботанически родственных плодов: вишни и черешни, абрикосов и персиков, алычи и сливы, земляники и малины, смородины и земляники и др.;

• ботанически не родственных плодов: яблок и вишни, яблок и облепихи, облепихи и абрикосов и др. Можно получить и смешанные фруктово-овощные соки с сахарным сиропом или без него.

Особенно хороши для купажирования соки плодов и ягод с красной или близкой к ней окраской — малины, вишни, красной и черной смородины, ежевики, голубики, черники, клюквы. Кроме того, вишня, черная и красная смородина имеют не только приятную окраску, но и приятный специфический аромат, поэтому соки из них можно смешивать с менее окрашенными соками с маловыраженными ароматами: грушевым, айвовым, яблочным, крыжовника и ирги.

Для увеличения содержания витаминов в осветленные соки можно добавлять аскорбиновую кислоту в таблетках (1–2 шт. на 1 л сока).

Примерный состав купажированных соков (указано соотношение составных частей):

• вишнево-черешневый — 5:3;

• грушево-яблочный — 4:1;

• виноградно-яблочный — 3:1;

• яблочно-виноградный — 4:1.

Можно смешивать и более 2 видов соков. Многокомпонентные купажированные соки удовлетворяют любой вкус. Самые распространенные из них:

• яблочно-алычово-персиковый — 0,5:1,5:2;
• яблочно-грушево-абрикосовый — 2:1:1;
• яблочно-грушево-облепиховый — 2:2:2;
• яблочно-грушево-черносмородиновый — 3:1:2;
• яблочно-землянично-сливовый — 5:2:2.

Приготовление сахарного сиропа

Сахарный сироп готовят различной крепости в зависимости от вида плодов, строения их ткани и способа консервирования. Независимо от этих условий, однако, сироп должен быть такой крепости, чтобы в готовом продукте содержание сахара было бы не меньше 70 %. Сироп варят в тазу для варки варенья.

Туда заливают требуемое количество воды и засыпают отвешенное количество сахара. В случае, если сахар окажется нечистым, для осветления сахарного сиропа в него добавляют сухой пищевой альбумин (4 г на 100 г сахара) или предварительно взбитые белки 2–5 свежих яиц.

Когда сироп начнет кипеть, белок свертывается и всплывает на поверхность в виде пены, увлекая за собой находящиеся в сиропе примеси. Пену удаляют шумовкой. Прозрачный сироп процеживают через несколько слоев марли.

Плодовые и ягодные сиропы. Такие сиропы приготовляют из плодовых и ягодных соков, законсервированных сахаром и подкисленных винной или лимонной кислотой. Сиропы готовят из одного вида плодов или ягод.

Для получения сиропов высокого качества следует использовать крепкие, зрелые, интенсивно окрашенные плоды и ягоды с ярко выраженными вкусом и ароматом. Перерабатывать плоды и ягоды следует сразу же после сбора.

Полученный из них сок должен быть интенсивно окрашенным, прозрачным, сохранившим вкус и запах свежих плодов. Хранение сока перед приготовлением сиропа не допускается, так как в нем быстро развиваются плесень и процессы брожения.

В домашних условиях сиропы можно готовить путем варки, а также холодным способом.

Приготовление сиропов путем варки. Плоды перебирают, удаляя одновременно недозрелые, поврежденные болезнями и вредителями, высохшие, покрытые пятнами и другие не пригодные для переработки экземпляры.

Перебранные плоды тщательно моют проточной водой. Для получения сока применяют различные способы (в зависимости от вида плодов). Выделенному из плодов соку дают отстояться, процеживают его через ткань до полной прозрачности и затем варят.

Для этого сок переливают в эмалированную посуду (кастрюлю, таз и пр.), нагревают и добавляют в него необходимое количество сахара (на 700 мл сока — 1,5 кг сахара). До

растворения сахара сироп варят на слабом огне, постоянно помешивая его деревянной лопаткой.

Затем сироп доводят до кипения и кипятят его от 3 до 5 минут. В начале варки выделяется редкая пена, которую разбивают шумовкой, но не удаляют. К концу варки, особенно при уваривании непрозрачного сока, образуется густая пена, содержащая разные примеси сока, которую снимают шумовкой. После 3–5 минут кипячения в сироп добавляют винную или лимонную кислоту (5–10 г кислоты на 1 кг сахара) и варку продолжают еще несколько минут.

Готовый сироп процеживают через марлю, охладить и разливают в чистые и сухие бутылки.

Приготовление сиропа холодным способом. Такой способ применяют главным образом при приготовлении сиропа из малины, черной смородины, черники, брусники и земляники.

Сироп, приготовленный холодным способом, не засахаривается, кроме того, в нем полностью сохраняются цвет и аромат использованных для его приготовления плодов в то время как при кипячении сиропа часть ароматических веществ улетучивается, цвет до известной степени меняется, а нередко наблюдается и карамелизация сахара.

Сок, отжатый из здоровых и тщательно промытых плодов, процеживают через цедилку и марлю, добавляют в него винную или лимонную кислоту и сахар и размешивают до полного их растворения. Используют следующее соотношение сока, сахара и кислоты: сока 35 %, сахара 65 % и винной кислоты от 0,5 до 1 % (или: сока 350 мл, сахара 650 г и кислоты от 5 до 10 г (в зависимости от вида плодов)).

После растворения сахара сироп процеживают через несколько слоев марли (или ткани) и разливают в чистые и сухие бутылки.

Бутылки наполняют до основания горла, укупоривают пробками и заливают парафином, погружая горло бутылки в расплавленный парафин, или запечатывают сургучом.

Мочение плодов и ягод

Моченые плоды и ягоды получают в результате молочнокислого брожения. Процесс мочения почти не отличается от квашения и соления овощей. Основное различие между выработкой этих продуктов заключается в том, что при мочении, наряду с накапливанием молочной кислоты, происходит процесс образования и значительного количества винного спирта — до 2 % (объемных).

Для мочения большей частью берут яблоки с плотной мякотью, преимущественно поздних осенних и зимних сортов.

Сырье, используемое для мочения, должно обладать значительной кислотностью, которая содействует деятельности дрожжей, вызывающих спиртовое брожение, и задерживает развитие и деятельность посторонних и вредных микроорганизмов (уксуснокислое брожение, масляно-кислое брожение и др.).

Яблоки и другие плоды, идущие для мочения, помимо кислоты, должны содержать достаточное количество сахаров, которые являются исходным материалом для молочнокислого и спиртового брожения. Кроме того, значительная часть сахара должна остаться в готовом продукте — для придания ему приятного гармоничного вкуса. Для увеличения остаточного сахара в готовых плодах рецептурой при мочении предусматривается добавление сахара (до 4 %). Замочить яблоки только одного помологического сорта. Смешивание фруктов разных помологических сортов не рекомендуется.

Для мочения плодов употребляется бочковая тара, преимущественно дубовая. С целью предохранения от образования на яблоках пятен и улучшения вкуса моченых яблок дно и стенки бочек выстилают, ошпаренной ржаной или пшеничной соломой. Ряды яблок также переслаивают соломой. Бочки, наполненные плодами, укупоривают, взвешивают и заливают раствором, содержащим соль, сахар и солод. Солод можно заменить ржаной мукой.

Для улучшения вкусовых качеств моченых плодов добавляют эстрагон, листья черной смородины или вишни. Хороший аромат моченых плодов достигается при замене сахара медом, которого положить в двойном количестве по сравнению с сахаром.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Все фрукты и овощи должны иметь типичные для данного вида и сорта размеры, форму и окраску.

Недоразвитые плоды, а так же неправильной (уродливой, искривленной) формы непригодны для консервирования: они содержат мало питательных, вкусовых и ароматических веществ.

Предварительная ферментация моченых плодов производится в течение 7 дней при температуре 15–18° для накапливания соответствующего количества молочной кислоты (0,3–0,4 %). После этого шпунтовые отверстия бочек туго забиваются деревянными пробками с прокладкой из чистой мешковины или марли, и бочки с плодами помещают в холодный подвал или ледник, где в процессе хранения процесс ферментации постепенно заканчивается.

Наилучшая температура для хранения готовой продукции — в пределах от -1° до +1 °С.

Приготовление солений (квашений)

Соления можно приготовить почти из всех видов овощей. В качестве вспомогательных продуктов для их приготовления используют поваренную соль, различные пряности (петрушку, сельдерей, укроп, черный перец, лавровый лист, душистый перец и пр.), уксус, растительное масло и пр.

Сохранение овощей в результате квашения или соления основывается на консервирующем действии молочной кислоты.

Поверхность овощей покрыта самыми разными микроорганизмами. Одни из них вызывают уксусное брожение, другие спиртовое, третьи — молочнокислое, маслянокислое и т. д. Для получения солений хорошего качества необходимо создать условия, стимулирующие быстрое молочнокислое брожение. Другие виды брожений являются вредными для солений.

Молочнокислое брожение, как говорилось, является результатом деятельности молочнокислых бактерий.

Войдя в контакт с соком, содержащимся в тканях овощей, молочнокислые бактерии вызывают брожение сахаров. Для того, чтобы они смогли вступить в контакт с соком, находящимся в тканях овощей, последние заливают раствором поваренной соли (рассолом).

Рассол с концентрацией от 3–9 % приостанавливает деятельность вредных для соленья микроорганизмов. При концентрации в этих границах поваренная соль самостоятельно не может служить консервирующим средством: она играет эту роль при концентрации свыше 12 %.

В целях обеспечения интенсивного молочнокислого брожения и выделения необходимого количества молочной кислоты для консервирования овощей и плодов, необходимо при квашении или солении соблюдать следующие условия:

1. Использовать крепкие и свежие овощи в подходящей для консервирования стадии зрелости.

2. Овощи хорошо очищать и сортировать сообразно их качествам.

3. Плоды и овощи промывать большим количеством проточной воды в целях устранения посторонних примесей и большей части микроорганизмов.

4. Овощи и плоды подвергать соответствующей обработке в зависимости от их сорта, а также вида соленья, для обеспечения равномерного проникания рассола в ткани, а также молочнокислого брожения. Обработка овощей и плодов включает

нарезку, накалывание, шпарку и пр.

5. При заполнении тары необходимо плотно укладывать овощи и плоды, но так, чтобы они не мялись, не крошились или не трескались. Это способствует вытеснению воздуха, который является одним из факторов порчи солений.

6. Обеспечение нормальных условий молочнокислого брожения. Процесс брожения делится на 2 периода. В течение первого периода, который в нормальных условиях начинается через 3–4 дня и продолжается от 3 до 5 дней, из овощей и плодов выделяется клеточный сок и начинается быстрое размножение молочнокислых бактерий, распад сахаров и интенсивное накопление молочной кислоты. Температура 18–23 °С является наиболее благоприятной во время этого периода (при более высокой температуре брожение ускоряется, а при более низкой — замедляется).

Ускоренное или замедленное брожение одинаково нежелательно. В течение этого периода в соленьях происходит накопление молочной кислоты в количестве от 0,7 до 1,2 %. Такая концентрация достаточна для подавления деятельности других бактерий и предохранения солений от порчи.

Второй период молочнокислого брожения протекает медленнее и дольше. В течение этого периода соленья необходимо выдерживать при температуре 10–12 °С. Этот период продолжается от 8 до 10 дней.

7. Во время брожения необходимо регулярно сливать рассол в чистую посуду и снова вливать его в кадку с соленьем. Это делается в целях унификации условий брожения во всей таре.

8. Во время хранения соленья следует вытеснять воздух из тары и препятствовать образованию белой пленки на поверхности. При открытой таре, когда ее нельзя долить рассолом настолько, чтобы он начал переливаться через край, белую пленку удаляют и доливают рассол с таким расчетом, чтобы он покрыл соленье на 5–10 см. Образование белой пленки объясняется развитием особой плесени в присутствии кислорода воздуха.

В процессе развития эта плесень использует в качестве питательной среды молочную кислоту, понижая ее концентрацию в рассоле. Если количество молочной кислоты уменьшится ниже допустимого предела, то начинают развиваться вредные для солений микроорганизмы, вызывающие гниение. Вот почему необходимо регулярно проверять соленья и доливать рассол.

9. Готовые соленья необходимо хранить в сухом и прохладном месте (2–6 °С).

Рассол. При приготовлении солений для заливки используют

следующие его виды:

Обыкновенный рассол. Приготавливают из определенного количества воды и поваренной соли. Рассол доводят до кипения и полного растворения соли, затем охладить и процеживают. Для заливки используют только холодный рассол.

Уксусный рассол. Этот рассол приготавливают из определенного количества воды, уксуса и поваренной соли. Количество уксуса и соли зависит от вида соленья. Определенное количество воды доводят до кипения, затем прибавляют необходимое количество уксуса и соли. Жидкость варят до полного растворения соли, затем охладить и процеживают.

Для приготовления уксусного рассола необходимо использовать чистый винный уксус с кислотностью 6 %. Он должен быть прозрачным, без осадка и обладать характерными для данного продукта вкусом и запахом.

Соль, используемая для приготовления рассола, должна быть чистая, белая, молотая и сухая.

Маринование

Маринование основано на применении широко распространенного консерванта — уксусной кислоты: большинство патогенных микроорганизмов погибает в 2 %-ном ее растворе.

Маринады могут быть слабокислые, умеренно кислые, кислые и острые (пикантные). Слабокислые маринады обычно содержат 0,2–0,6 % кислоты, умеренно кислые — 0,6–0,9 %, а кислые — 1–2 % и более.

Для маринования отбирают плоды и овощи наилучшего качества, свежие, здоровые. Их тщательно моют, сортируют, удаляют плодоножки. Иногда предварительно бланшируют. В одной таре должны быть обязательно плоды или овощи одной степени зрелости. Подготовленные плоды укладывают в банки. Приправы и пряности обычно кладут на дно банки, но иногда их используют при изготовлении заливки.

Маринадная заливка состоит, как правило, из растворенных в воде сахара, соли и уксуса. Для каждого вида маринадов количество этих ингредиентов приводится в соответствующих рецептах. Соль и сахар растворяют в воде при нагревании. Раствор кипятят в течение 10–15 минут, после чего добавляют в него уксус. Иногда уксус добавляют прямо в банки. В этом случае надо иметь в виду, что в банке, наполненной плодами или овощами, содержится примерно 35–40 % заливки.

Слабокислые консервы заполняют маринадом, не доливая 2 см до краев горлышка, а кислые и острые — вровень с краями. Слабокислые маринады пастеризуют и укупоривают. Пастеризованные маринады сразу же охлаждают водой, чтобы овощи не слишком размягчились.

При укупорке используют только лакированные крышки, так как уксусная кислота очень активна по отношению к железу. Маринады из бланшированного сырья созревают через 20–30, из небланшированного — через 40–50 дней.

Маринование фруктов. Рекомендуется выработка маринадов из винограда, вишни, груш, сливы, черешни, яблок, крыжовника и смородины. По вкусовым достоинствам к плодово-ягодным маринадам можно отнести также маринованные тыкву и дыню.

Вишня, черешня и *слива.* Ягоды маринуются без плодоножек, но с косточкой, сливу перед маринованием накалывают или бланшируют для образования сетки во избежание растрескивания.

Груши и *яблоки.* Мелкоплодные груши маринуют в целом виде. Если кожица у груш очень грубая, то ее очищают. Крупные яблоки и груши разрезают на половинки, сердцевину удаляют специальным ножом или ложечкой. Груши и яблоки с очень плотной мякотью обязательно бланшируют в кипящей воде, тут же охлаждают в холодной воде и укладывают в банки. Мелкоплодные яблоки (китайка и райка) маринуют в целом виде с укороченной плодоножкой. Яблоки можно бланшировать непосредственно в горячей воде, а груши желательно бланшировать в 0,1 %-ном растворе лимонной или виннокаменной кислоты. Продолжительность бланширования 2–7 минут.

Виноград маринуется отдельными ягодами или с соцветиями до 5–6 ягод.

Можно мариновать и смесь (ассорти) не менее, чем из трех видов плодов и ягод. Рекомендуются следующие смеси: груша — 35 %, слива или вишня — 35 %, виноград без гребней — 30 %; слива — 35 %, виноград или черная смородина — 30 %, вишня — 35 %. Можно мариновать смеси и в других соотношениях. Подготовленные плоды и ягоды или их смеси укладывают в стеклянные банки и заливают маринадом. Маринадная заливка готовится по специальной рецептуре в зависимости от содержания в плодах и ягодах сахаров и кислот.

Для плодов и ягод с большим содержанием кислот (вишня, слива) сахара в заливке должно быть примерно 40 %, а уксусной кислоты — 0,6–0,8 %, в менее кислых плодах и ягодах — черешне, грушах, яблоках, винограде, дыне, тыкве — содержание сахаров в заливке около 25 %, уксусной кислоты до 1,0–1,5 %.

Таблица 3. **Продолжительность пастеризации или стерилизации фруктовых маринадов**

Маринование овощей. Для маринования отбирают огурцы молодые, с недоразвитыми семенами и плотной мякотью; сладкий красный перец с мясистыми стенками и плотной мякотью; помидоры без ожогов и грибных заболеваний, красного, бурого или зеленого цвета; патиссоны и ка-бачки с недоразвитыми водянистыми семенами и неогрубевшей кожицей; белокочанную капусту средне-спелых и поздних сортов с плотными кочанами, без внутренних пустот, с плотно прилегающими листьями; краснокочанную капусту с интенсивной красно-фиолетовой окраской.

Крупные овощи в целом виде не следует мариновать, лучше, когда они имеют такие размеры (мм): огурцы-корнишоны — 60, огурцы — 100, помидоры круглые — 60, помидоры сливовидные — 65, патиссоны — 60, свекла — 50, лук-севок или выборок — 25,

перец красный сладкий — 70.

Овощи, прежде чем мариновать, надо подготовить.

Огурцы. Удаляют плодоножки, а крупные — длиной более 110 см — режут на кружки.

Помидоры. Удаляют плодоножки. Очень крупные режут на две части.

Сладкий перец. Очищают от плодоножки и семян, разрезают на две или четыре части, бланшируют в кипящей воде 1 минуту и охлаждают водой.

Капуста белокочанная и *краснокочанная.* Удаляют верхние загрязненные и зеленые листья, высверливают кочерыгу, шинкуют и бланшируют в кипящей воде 1 минуту; бланширование можно не проводить, если к шинкованной капусте добавить немного соли, перемешать и выдержать 2 часа.

Капуста цветная. Очищают от листьев, делят головку на соцветия, бланшируют в кипящей воде (10 г соли и 0,5 г лимонной кислоты на 1 л воды), охлаждают водой. Если необходимо, ее можно 2–3 часа до укладки подержать в холодной воде (с добавкой соли), но не более, иначе капуста может потемнеть.

Морковь. Чистят, бланшируют 2–4 минуты, нарезают в виде звездочек, гофрированных пластинок или кружочков.

Свекла. Проваривают в кипящей воде 40–50 минут, очищают, промывают холодной водой, крупную режут на кубики 10×10 мм, лапшу или пластинки толщиной до 5 мм.

Патиссоны, кабачки. Первые диаметром до 60 мм, вторые — длиной до 70 мм маринуют целыми, крупные режут.

Сушка

Это самый простой, наиболее дешевый и наименее трудоемкий способ заготовки фруктов и овощей на зиму. Неудивительно, что это и самый древний способ консервирования. Достаточно удалить из продуктов воду, чтобы предупредить развитие микроорганизмов, которым она необходима для продолжения жизни.

Схема приготовления сушеных плодов и овощей:

- подготовка плодов и овощей;
- резка, шинковка;
- бланширование;
- сушка;
- упаковка;
- хранение сушеного продукта.

Таблица 4. **Выход сушеных продуктов из 1 кг свежего сырья**

Сушеные продукты хорошо сохраняются, не требуют специальных помещений для хранения, занимают мало места.

Для приготовления сушеных продуктов можно использовать практически любое сырье. Например, плоды со следами механических повреждений не пригодны для длительного хранения, но их вполне можно сушить, если они не поражены болезнями. Для сушки годятся также очистки яблок и груш. Прекрасное сырье для сушки — выжимки после отделения сока

Приспособления для сушки. Сушат плоды и овощи на солнце или в специальных аппаратах.

В первом случае подготовленные плоды или ягоды тонким слоем рассыпают в солнечном месте, защищенном от пыли. Лучше всего для этого использовать сита: испарение воды идет равномерно со всех сторон. Сита изготавливаются из нержавеющего материала — тогда они долго служат и не загрязняют сушеные продукты ржавчиной. На ситах делают деревянные бортики высотой 5–7 см. Снизу по углам прибивают уголки или ножки высотой 5–10 см. Ножки обеспечивают поступление воздуха снизу и дают возможность ставить сита друг на друга штабелем.

Чем сильнее нагрет воздух, тем больше паров воды он поглощает, поэтому в жаркие дни сушка проходит быстрее. Небольшой ветерок также ускоряет этот процесс.

Вместо сит можно использовать подносы или листы из жести или фанеры (в них также желательно проделать отверстия для лучшей циркуляции воздуха).

В дождливую погоду, подносы и сита с плодами и ягодами переносят под навес.

Зеленные овощи можно сушить, развешанными в пучки. Некоторые плоды и овощи для сушки нанизывают (или навязывают) на нитку (или шнур).

Для искусственной сушки в домашних условиях можно использовать обычную кухонную плиту или русской печи.

Для сушки небольшого количества сырья можно воспользоваться духовкой. Сырье лучше предварительно слегка подвялить. Для этого его рассыпают на противне, застланном чистой белой бумагой.

Противень устанавливают на высоте 25–30 см от горелок. Когда сырье подвялится, противень ставят в духовку и досушивают.

Подготовка сырья. Чем лучше сырье, тем выше качество сушеных продуктов. Для сушки не пригодны как недозрелые, так и перезрелые плоды и овощи.

Фрукты, овощи и ягоды тщательно моют проточной водой. Чтоб отмыть остатки ядохимикатов с поверхности плодов, их моют в воде с добавлением соды (5–6 г на 1 л воды) или столового уксуса (1 ст. ложка на 1 л воды). После этого удаляют несъедобные части: с корнеплодов очищают кожицу, у капусты и лука снимают наружные кроющие листья, у ягод удаляют плодоножки и остатки цветков.

Сполоснув под струей проточной воды плоды и овощи, их нарезают кружками, столбиками или полосками. Благодаря этому увеличивается площадь испарения воды, благодаря чему, ускоряется сушка. Нарезанное сырье бланшируют.

Полностью подготовленные к сушке плоды и овощи раскладывают тонким слоем, чтобы обеспечить доступ воздуха со всех сторон. Это особенно важно, когда их сушат на противнях или бумаге.

Каждый сорт плодов или овощей нужно сушить отдельно, даже если они потом будут смешаны. Режимы и особенности сушки отдельных культур приведены в соответствующих рецептах. В готовых фруктах должно содержаться 18–22 % влаги, в овощах — 10–14 % (их сушат тщательнее, так как они содержат меньше сахаров и кислот):

• правильно высушенные яблоки — светло-кремового цвета, достаточно эластичные, но при сгибании сок не выделяют;

• правильно высушенные сливы — черного цвета, часто с — синеватым оттенком; при скручивании сушеной сливы в руке косточка должна легко отделяться от мякоти, а мякоть при этом должна быть достаточно эластичной (по этим же признакам

можно определить качество сушеных абрикосов и вишни);

• абрикосы должны сохранить естественную окраску: темный цвет свидетельствует о пересушивании плодов;

• правильно высушенная морковь сохраняет цвет и запах свежей;

• фасоль, сушенная в стручках, имеет белую или зеленую окраску, пересушенная — светло-коричневый цвет:

• кочанная капуста после сушки приобретает темно-зеленую, с желтым оттенком, окраску, а цветная — кремовый цвет;

• зелень в результате сушки становится темно-зеленой и легко крошится.

Из сушеных плодов можно готовить компоты, фруктовые супы, различные запеканки, начинки для пирогов, а также разнообразные салаты. Можно употреблять их и без обработки — в натуральном виде.

Консервирование охлаждением и замораживанием

Это лучший и наиболее совершенный способ консервирования плодов и овощей, при котором сохраняются их пищевая ценность и вкусовые свойства. Очень полезны, как сезонные продукты, быстрозамороженные фрукты и томаты. К сожалению много в бытовой холодильник не поместится, поэтому лучше выбирать деликатесные овощи, зелень и ягоды с кратким сроком хранения.

В домашних условиях для замораживания плодов и овощей и последующего их хранения используют бытовые холодильники и морозильники.

В замораживающем отделении максимальную температуру можно устанавливать на уровне — 25–27 ˚С. В отделении хранения может поддерживаться температура до -18 ˚С. В морозильной камере бытового холодильника постоянной можно сделать температуру от -12 до -25 ˚С (в зависимости от марки).

При таких температурах достигается довольно быстрое и равномерное замораживание и обеспечивается хранение замороженных продуктов в течение нескольких месяцев. Качество замороженных продуктов зависит от состояния исходного сырья, а также от времени сбора плодов и овощей.

Замороженные плоды и ягоды, как правило, используются в свежем виде, поэтому собирают их в стадии потребительской зрелости. Овощи для замораживания берут обычно в начальной стадии созревания — с тем расчетом, что впоследствии их подвергают кулинарной обработке. Процессы подготовки плодов и овощей к замораживанию и к другим видам консервирования сходны: их сортируют, очищают, тщательно моют или споласкивают проточной водой, а затем обсушивают на ситах. Нежные ягоды (малину, землянику) лучше очищать после размораживания. Подготовленное сырье, замораживаемое россыпью, раскладывают в один слой на сите или подносе и ставят в морозильное отделение. Замороженный продукт пересыпают в полиэтиленовые мешочки.

Из-за ограниченных размеров бытовых холодильников и морозильников замороженные плоды и овощи чаще хранят в брикетах.

Для получения брикетов используют различные, желательно прямоугольные, формы, низкие жестяные консервные банки со снятой крышкой, формочки для льда с удаленными

перегородками, полимерные коробки и баночки из-под молочных продуктов, коробки или стаканчики из парафинированного картона и др.

Все формочки должны быть небольшими, чтобы продукты в них быстро промерзали. Чтобы вынуть из металлических формочек замороженные брикеты, их нужно положить в полиэтиленовые пакеты и держать несколько секунд под струей холодной воды.

После этого замороженный брикет немедленно вынимают, заворачивают в целлофан или полиэтиленовый пакет и сразу же кладут на хранение. Наличие пакета очень важно, так как он препятствует испарению влаги и способствует лучшему сохранению качества продукта.

Продолжительность хранения замороженных продуктов зависит от температуры:

• при температуре минус 6 ˚С замороженные продукты можно хранить не более 4 дней;

• при -18 ˚С замороженные продукты в бытовых холодильниках и морозильниках сохраняются более длительное время.

Продукты со следами размораживания, а тем более уже размороженные, для дальнейшего хранения непригодны: их надо сразу использовать. Если размороженных продуктов, по какой-либо причине, оказалось больше, чем можно употребить за один прием, их следует подвергнуть тепловой обработке, остудить, а потом снова заморозить.

Таблица 5. **Продолжительность хранения замороженных плодов и овощей в холодильнике или морозильнике (при температуре -18 ˚С)**

Правила размораживания, в целом, одинаковы для любого вида заморозки — и промышленного, и домашнего приготовления.

Во время размораживания продуктов следует исключить доступ воздуха и вытекание сока. Проще всего продукт, подлежащий размораживанию, поместить в герметичную упаковку и опустить в холодную воду. Продолжительность размораживания при этом способе составляет 30–45 минут.

Если продукты в упаковке размораживать с помощью вентилятора, процесс займет около 1 часа. Можно делать это при комнатной температуре, но «удовольствие» растянется на 2–3 ч; кроме того, у подобного способа много отрицательных сторон.

Плоды и овощи, которые размораживают при 18–20 ˚С, теряют много витамина С, а рост микрофлоры происходит почти в 40 раз быстрее, чем при 4 ˚С. Ягоды при таком способе

размораживания теряют много сока.

Лучше всего размораживать при 4 °С. Весь процесс в этом случае длится 5–8 часов. В домашних условиях это легко осуществить, если замороженные продукты положить на самую нижнюю полку холодильника. Деформированные плоды и ягоды употребляют в пищу в тот же день.

Овощи, замороженные в свежем виде, не размораживают, а сразу подвергают тепловой обработке. Томаты перед употреблением опускают на несколько секунд в кипящую воду, снимают кожицу и, пока они полностью не разморозились, разрезают на дольки.

Используют замороженные плоды и овощи практически так же, как свежие.

Их преимущество заключается в том, что они уже подготовлены к кулинарной обработке.

Хранение консервов

Консервы можно хранить в любом месте. Лучшим условием для хранения является температура 5–20 °С. Крайне нежелательно, чтобы в процессе хранения консервы испытывали резкие перепады температуры от минусовой до плюсовой.

При температуре, близкой к 0 °С, и ниже такие продукты, как варенье, джем и фрукты, молотые с сахаром, могут засахариться, а огурцы маринованные и консервированные — испортиться. Сильно переполненные банки при замораживании лопаются.

Соленые и квашеные продукты в негерметичной таре лучше сохранять в прохладном месте при температуре не выше 8–10 °С.

Слабокислые или кисло-сладкие маринады хранят при температуре около 0 °С. Кислые и острые маринады (без пастеризации) хранят в холодных помещениях, но допустима и более высокая температура, чем 0 °С. Хранят маринады в подвалах, погребах, домашних холодильниках.

Консервы хранят в темном месте — это предохраняет продукт от изменения цвета и разрушения некоторых витаминов. Во время хранения периодически просматривают заготовки — не испортились ли они.

Нельзя оставлять консервы в сырых помещениях, так как жестяные крышки могут заржаветь и при длительном хранении подвергнуться прободению, при этом произойдет полная порча продукции.

Хранение сушеных продуктов. Сушеные продукты хорошо хранятся, только если они хорошо и равномерно высушены. Если среди готовой массы окажется не высушенный комок, он может превратиться в очаг плесени. Поэтому перед упаковкой готовый продукт нужно тщательно просмотреть, все недосушенные кусочки удалить и досушить.

Высушенные фрукты или овощи ссыпают в одну емкость и оставляют на 1–2 дня, чтобы выравнялась влажность. После этого их раскладывают по банкам для хранения.

Чтобы они не впитывали влагу и не темнели, сухофрукты хранят в сухом прохладном темном помещении или в герметичной светонепроницаемой таре.

Большие количества сушеных продуктов можно хранить в мешках из пищевого полиэтилена, а также в деревянных, картонных или металлических ящиках, выложенных целлофаном. Небольшие порции сушеных плодов или овощей лучше всего держать в стеклянных банках, укупоренных жестяными крышками.

2
Консервирование фруктов

Диетологи из Всемирной Организации Здравоохранения рекомендуют ежедневно съедать не менее 5 порций фруктов. Только такое количество плодов и ягод снабжает организм необходимыми питательными веществами (витамином С, каротином, калием, биофлавоноидами), которые редко встречаются в других продуктах.

Кроме того, фитонутриенты — лекарственные веществами, входящие в состав растений способны излечивать такие серьезные заболевания, как рак, гипертония и диабет.

Фрукты быстро насыщают, потому что у них высокое отношение объема к калорийности, поскольку они обычно содержат много воды и мало жиров. Например, яблоки состоят из воды на 88 %, морковь — на 90 %, а бананы — на 75 %.

Задачу внесезонного снабжения нашего стола фруктами помогает решить домашние консервирование.

Несмотря на то, что сегодня на прилавках магазинов круглый год представлен широкий ассортимент фруктов, в том числе и экзотических, запасы собственного изготовления из привычных, созревающих в наших широтах плодов и ягод могут принести больше пользы.

К основной группе фруктовых консервов можно отнести компоты, джемы, повидло, конфитюры, варенье, соки натуральные, соки с сахаром, соки с мякотью, плоды и ягоды протертые или дробленые с сахаром, пюре фруктовые, соусы фруктовые, маринады. Можно приготовить не только вкусные варенья или соусы, но и кисели, и другие оригинальные сладости.

В клеточных оболочках и соке ягод и плодов содержится много пектиновых веществ, которые способны образовывать при варке желе (гель), поэтому это прекрасное сырье для изготовления качественных джемов, мармеладов, желе и других видов фруктовых консервов.

Хотя пектиновые вещества, так же как и клетчатка, не усваиваются организмом человека и являются балластными, но они обладают обволакивающим свойством, в связи с чем применяются в качестве лечебных средств при нарушении деятельности кишечника.

Каждый вид заготовок предъявляет свои требования: где-то лучше взять недозрелые плоды, а в другом случае наоборот, — хорошо созревшие. Одни фрукты более пригодны для компотов,

из других получается прекрасное варенье.

Технологический процесс приготовления фруктовых консервов должен быть по возможности кратковременным и проходить при оптимальных температурных условиях, чтобы максимально сохранить питательные свойства сырья.

АБРИКОС

Плоды абрикоса вкусны и питательны.

Основную массу растворимых веществ в абрикосах составляют сахара, среди которых преобладают сахароза и глюкоза. Органические кислоты в основном представлены яблочной и лимонной, а также винной и салициловой.

Несмотря на свой маленький размер, абрикос является хорошим источником бета-каротина, а также витаминов А и С. Кроме того, в нем также есть калий, железо и клетчатка. Среди косточковых культур абрикосы занимают одно из первых мест по содержанию пектиновых веществ. Наличие в абрикосах биологически активных веществ обусловливает их лечебное действие. Калий, содержащийся в этих фруктах в больших количествах, положительно влияет на сердечную мышцу, препятствуя задержке жидкости в тканях организма.

Вещества, содержащиеся в абрикосе, укрепляют иммунную систему, которая является главной защитой организма от рака.

Для приготовления компота из абрикосов используют плоды диаметром не меньше 30 мм, правильной формы, оранжевой или золотисто-желтой окраски, нежной кожицей и маленькой, легко отделяющейся косточкой, плотной и равномерно окрашенной мякотью без грубых волокон. Абрикосы следует отсортировать по качеству и размерам, удаляя недозрелые, а также перезрелые плоды с мелкими повреждениями в виде точек или маленьких пятнышек.

Мякоть должна быть плотной, но негрубой. Следует помнить, что плоды абрикосов с прозеленью после стерилизации приобретают равномерную оранжевую окраску. Для изготовления соков отобрать спелые плоды ярко-оранжевого цвета.

На джем отбирают спелые плотные интенсивно окрашенные плоды. При наличии пятнистости плодов покрытые пятнами части следует удалить, вырезав их ножом.

На повидло едут все сорта крупных и мелких плодов. Ввиду того, что абрикосы характеризуются высокой кислотностью, следует употреблять вполне зрелые и даже слегка перезревшие плоды. Для сушки пригодны хорошо созревшие плоды с плотной мякотью, косточка у них должна хорошо отделяться.

1. Сок абрикосовый с мякотью

• *2 кг абрикосов*

• *1 стакан воды*

Для приготовления абрикосового сока с мякотью плоды должны быть зрелыми или даже перезревшими, но без пятен и червоточин.

Отсортированные абрикосы очистить от плодоножек, вымыть, дать стечь воде, удалить косточки. Затем плоды уложить в кастрюлю, добавить воду и кипятить в течение 10 минут. Пропаренные абрикосы протереть через сито или частый дуршлаг.

Полученный сок (по желанию) можно купажировать, т. е. смешать, например, с грушевым или яблочным. Смесь кипятить в течение 10 минут, после чего, кипящей, разлить в банки.

Посуду наполнять на 1 см ниже верха горлышка. Наполненные банки установить в кастрюлю с подогретой до 70 °С водой и стерилизовать:

— емкостью 0,5 л — 15 минут,

— емкостью 1 л — 20 минут.

Банки немедленно укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

2. Абрикосы в собственном соку натуральные

• *1 кг абрикосов*

• *150 мл воды*

Абрикосы разрезать на половинки, косточки удалить, плоды положить в кастрюлю. Добавить воду и подогревать под крышкой на слабом огне до тех пор, пока плоды не покроются соком. Периодически помешивать. Переложить абрикосы с соком в подготовленные банки, заполняя их по плечики. Стерилизовать:

— банки емкостью 0,5 л — 10 минут,

— банки емкостью 1 л — 15 минут.

> ***ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ***
>
> *Плоды абрикоса, высушенные с косточкой, — это урюк, целиком без косточки — кайса, сушеные половинки абрикоса — курага.*

3. Компот из абрикосов

Абрикосы вымыть большим количеством воды и удалить косточки. Чтобы компот имел хороший внешний вид, разрезов места должны быть гладкими и правильными. Нарезанные абрикосы обмыть вторично и до укладки в банки держать в холодной воде.

Банки наполнить половинками плодов, укладывая их плотно при помощи деревянной лопатки или маленькой ложечки, и уложенные залить сахарным сиропом, подогретым до 85–90 °С.

Для заливки абрикосов в банках приготовить сироп

крепостью 60 %. Для этой цели на 1 л воды добавить 1500 г сахара. Полученным количеством (1930 мл) можно залить 7–8 банок, наполненных плодами.

При прибавлении сахара в сухом виде в одну банку емкостью 850–900 г ввести 180 г сахара (1 стакан емкостью 200 мл или 7–8 ст. ложек).

Стерилизовать 18 минут с момента закипания воды. Сразу после этого банки охладить.

4. Компот из абрикосов с медом

• *3 кг абрикосов*

• *2 л воды*

• *750 г меда*

Абрикосы тщательно промыть, разрезать, удалить косточки и положить в подготовленные банки. Из воды и меда сварить сироп и залить им абрикосы. Банки герметично укупорить и стерилизовать в воде 8 минут, считая с момента ее закипания.

5. Варенье из абрикосов

• *600–700 г абрикосов*

• *1 кг сахара*

• *1 ч. ложка винной кислоты*

• *1 л воды*

Абрикосы вымыть и разрезать по бороздке на половинки, косточки удалить. Мелкие абрикосы можно варить целиком, удалив косточки заостренной деревянной палочкой.

Для получения варенья лучшего качества следует очистить абрикосы от кожицы. Для этой цели их надо погрузить на 3–4 минуты в кипяток, а затем обдать холодной водой. При такой обработке кожица растрескивается и легко снимается острым ножом. Очищенные от кожицы абрикосы выдержать в известковой воде, а затем промыть обильным количеством холодной воды.

Варенье из абрикосов можно приготовить 2 способами.

При первом способе плоды следует поместить в сахарный сироп, приготовленный из сахара и воды.

При втором — плоды засыпать сахарным песком и залить водой.

И в первом, и во втором случаях варенье в начале следует варить на слабом огне. Доведя массу до кипения, варить ее 7–8 минут, а затем снять с огня и выдержать 30 минут. После выдержки проварить до сгущения сиропа. Варенье считают готовым, когда капля его, вылитая на холодное блюдце, не расплывается, а сохраняет свою форму. За 3–4 минуты до прекращения варки в варенье добавить винную кислоту.

Готовое варенье выдержать 7–8 часов, а затем разлить в чистые и сухие банки.

6. Повидло из крупных и мелких абрикосов

• *1 кг абрикосов*

• *1 кг сахара*

Плоды вымыть тщательно проточной водой, удалить косточки, а также все загнившие, поврежденные и непригодные части. Очищенные плоды варить с небольшим количеством воды до размягчения, а затем протереть через сито для удаления кожицы.

Полученное пюре поместить в таз, предназначенный для варки, смешать с сахаром и постоянно помешивая, уварить на сильном огне до тех пор, пока деревянная лопатка начнет оставлять за собой дорожку.

Ввиду того, что повидло из абрикосов легко подвержено порче, его следует хорошо уваривать. Для предохранения от брожения и плесени массу следует расфасовывать в горячем виде и залить его поверхность горячим парафином.

Защитой от порчи может служить также плотно уложенная на поверхности повидла, пропитанная бензонатом натрия и высушенная пергаментная бумага, поверх которой насыпан слой салициловой кислоты.

Наполненные банки закрыть и хранить в прохладном, сухом и проветриваемом помещении.

7. Джем из абрикосов

• *1 кг абрикосов*

• *1 кг сахара*

• *250 мл воды*

• *5–6 г пектина*

• *1 ч. ложка винной кислоты*

Абрикосы вымыть холодной водой, острым ножом разрезать на половинки и удалить косточки. Чтобы половинки абрикосов не потемнели, их сразу же опускают в 1 %-й раствор винной кислоты (не более чем на 30 минут).

Половинки абрикосов засыпать 250 г сахара и залить водой. Полученную смесь варить 10–15 минут — до размягчения плодов. Затем добавить оставшийся сахар и пектин, растворенный в воде. Варку продолжать до тех пор, пока сироп загустеет и начнет желировать. За 4–5 минут до снятия массы с огня добавить винную кислоту.

Готовый джем, охлажденный до 60 ˚С, разложить в банки.

8. Желе из абрикосов

• *2,5 кг абрикосов*

• *сахар*

• *2–3 г пектина*

• *1 ч. ложка винной кислоты*

Абрикосы вымыть и нарезать кусочками, удалив предварительно косточки. Нарезанные плоды поместить в эмалированную или алюминиевую посуду и залить таким количеством воды, которое достаточно, чтобы полностью покрыть их. Плодовую массу варить до размягчения плодов, не допуская, однако, их разваривания, так как при этом сок получается мутным.

Сваренную массу процедить и дать полученному соку отстояться до следующего дня. Отстоявшийся прозрачный сок слить и уварить на половину объема, непрерывно снимая пену. На 1 л сока добавить 500–600 г сахара (в зависимости от зрелости употребленных абрикосов).

Растворенный пектин добавить тонкой струйкой. За 3–4 минуты до снятия желе с огня в него добавить винную кислоту.

Желе готово, если капля его, вылитая на холодное блюдце, желирует.

Желе разлить в банки в горячем виде. Банки закрыть, когда желе вполне остынет.

9. Пюре из абрикосов, слив и яблок

• *1,5 г абрикосов*
• *1,2 г яблок*
• *1,2 г слив*

Оно готовится только из свежих и зрелых плодов. После мытья яблоки очистить от кожицы, разрезать пополам и вырезать сердцевину; абрикосы и сливы разрезать пополам и удалить косточки. Подготовленные таким образом плоды обработать паром или бланшировать 2–3 минуты и протереть через дуршлаг.

Полученное пюре подогреть до кипения и в горячем виде разложить по банкам, которые затем стерилизовать:

— емкостью 0,5 л — 15 минут,
— емкостью 1 л — 20 минут,
— емкостью 3 л — 35 минут.

После стерилизации банки немедленно укупорить.

Для охлаждения банки, укупоренные ручными закатками, поставить вверх дном.

Пюре можно использовать для приготовления соусов, начинок, приправ и для непосредственного употребления, добавляя по вкусу мед.

10. Абрикосовый джем со смородиновым пюре

• *600 г абрикосов без косточек*
• *400 г смородинового пюре*
• *700 г сахара*

Одну порцию джема варить не более чем из 1,5 кг фруктовой смеси. Смородину промыть, положить в кастрюлю, залить

небольшим количеством воды. Быстро довести до кипения под крышкой. Варить, чтобы смородина размягчилась. Приготовить пюре.

Абрикосы хорошо промыть, разрезать на четвертинки и почистить от косточек. 3/4 количества абрикосов залить смородиновым пюре, быстро довести до кипения и варить около 3 минут. Затем добавить четверть общего количества сахара и 10–15 минут интенсивно варить. Затем добавить по частям остаток сахара, остаток абрикосов и при постоянном помешивании варить, чтобы джем начал желировать. Кипящим джемом заполнить банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

11. Абрикосовый мармелад

• *1 кг абрикосового пюре*
• *600 г сахара*
• *40 г пектинового порошка*
• *2 г лимонной кислоты*

Абрикосы промыть, удалить косточки, залить небольшим количеством воды и отварить. Приготовить пюре.

При долгой варке абрикосовый мармелад темнеет; чтобы он имел красивую светлую окраску, варить необходимо небольшими порциями (не более 1,5 кг мякоти), чтобы кипение не было продолжительным.

Пюре переложить в широкую кастрюлю и варить около 15 минут, чтобы объем уменьшился примерно на треть. Добавить четверть сахара и варить еще 5 минут.

Пектиновый порошок смешать с сахарной пудрой (200 г пудры на 40 г порошка) и добавить в кастрюлю. Через 3 минуты кипения всыпать остаток сахара так, чтобы кипение не прерывалось, и варить дальше.

В конце варки добавить лимонную кислоту, растворенную в 1 ст. ложке воды. Когда мармелад загустеет перелить его в банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

12. Пастила из абрикосов

Промыть спелые абрикосы и удалить косточки. Сварить с небольшим количеством воды и протереть через сито. Взвесить полученную пюреобразную массу и добавить равное количество меда. Положить смесь в таз и варить при непрерывном помешивании до тех пор, пока она не начнет отделяться от краев посуды целыми кусками.

Массу выложить на листы, смазанные растительным маслом, и разровнять слоем толщиной около 1 см. Высушить в слабо нагретой духовке сначала с одной стороны, затем перевернуть и

высушить в другой стороны. Готовую пастилу свернуть рулетом и хранить в сухом помещении.

Нарезанную кусочками пастилу можно хранить в стеклянных банках.

13. Абрикосы замороженные

Абрикосы для заморозки лучше отбирать чуть недозрелые. Вымыть их, разрезать на половинки, удалить косточки и бланшировать 2–4 минуты при температуре 80 °С. Затем охладить и заморозить.

14. Абрикосы сушеные

Для сушки следует брать зрелые плоды, так как из недозревших получается малосахаристый продукт. Абрикосы перед сушкой вымыть, разрезать ножом из нержавеющей стали пополам по бороздке и вынуть косточки.

Сразу же опустить в воду, подкисленную лимонной кислотой, чтобы плоды не потемнели. Затем дать воде стечь и половинки уложить на подносы в один ряд срезами кверху.

Абрикосы можно сушить на солнце. Обычно сушка производится в течение 4–5 дней. Гели за то время абрикосы полностью не успеют высохнуть, то их следует ссыпать на меньшее количество подносов (так как объем их уменьшается) и досушить в затененных местах, поставив подносы друг на друга (штабелем). При искусственной сушке разложенные на подносах абрикосы поставить в сушильный шкаф или в печь и сушить 10–12 часов при температуре 60–70 °С. Следить, чтобы плоды остались мягкими.

Сушить абрикосы можно и несколько иначе. Сначала целые абрикосы уложить на подносы и в течение 1–2 дней подвялить. Затем их надрезать со стороны плодоножек и выдавить косточки через надрезы, а плоды досушить обычным путем.

15. Абрикосы сушеные по-чешски

Абрикосы разрезать на половинки, косточки удалить. Положить плоды в подкисленную лимонной кислотой воду, чтобы не потемнели, затем дать им обсохнуть. Проварить абрикосы 5–10 минут в сиропе (1,2 кг меда на 1 л воды). Затем плоды вынуть, дать сиропу стечь и сушить их на солнце или в сушилке сначала при 50 °С, потом — при 65 °С, а заканчивать — при 60 °С.

АЙВА

Свежие плоды в пищу почти не употребляют из-за грубой мякоти, терпкого вяжущего вкуса, а также высокого содержания дубильных веществ и органических кислот. Айву больше употребляют в пищу в переработанном виде. Плоды обладают вяжущим, мочегонным, кровоостанавливающим и антисептическим действием и свойством прекращать желчную и слизистую рвоту. По содержанию хлорогеновой кислоты, которая обуславливает желчегонный эффект, айва обыкновенная близка к груше.

Айву используют для переработки на разнообразные консервы (варенье, джем, повидло, желе, соки, цукаты и др.). Эти продукты имеют прекрасные свойства, богаты витаминами, ароматны. Плоды айвы имеют твердую консистенцию, но приятно кислый вкус и сильный аромат.

Для приготовления компота используют сорта айвы, плоды которых имеют правильную форму, гладкую поверхность, компактную мякоть без каменистых клеток. Айва должна быть полностью созревшая, так как после этого ткани становятся более нежными, и вкус плодов улучшается. Основным недостатком некоторых сортов айвы являются коричневые пятна, появляющиеся в мякоти плодов. Эти сорта айвы нужно перерабатывать немедленно. После стерилизации темные пятна не исчезают, и компот становится безвкусным.

Сок из айвы, по сравнению с соком из яблок и соком из груш, содержит больше дубильных и пектиновых веществ, но не уступает ни одному из них по содержанию витаминов. Он приятен на вкус и очень ароматен.

16. Айва натуральная

Отсортированные по степени зрелости плоды вымыть в холодной воде, разрезать на дольки, удалить семенную коробку и поврежденные места (нарезанные дольки айвы до бланшировки хранить в холодной воде). Бланшировать дольки айвы при температуре 85 °С в течение 12–15 минут, затем охладить в воде. Дать ей стечь и, уложив дольки айвы в подготовленные банки, залить кипящей водой, накрыть крышками и стерилизовать:

— емкостью 0,5 л — 10 минут,

— емкостью 1 л — 12 минут,

— емкостью 3 л — 25 минут.

После стерилизации банки немедленно укупорить и, перевернув вверх дном, охладить.

17. Сок айвы

Плоды обтереть шерстяной тканью для удаления пушка, вымыть мылом с водой, затем пропустить через мясорубку и поместить в обыкновенный или пакетный пресс.

Сок можно отжать и с помощью соковыжималки. Полученный продукт процедить и разлить в бутылки, укупорить пробками и пастеризовать при температуре 80 °С. Можно также нагреть сок в большой посуде, а затем разлить в стерильные бутылки и укупорить стерилизованными пробками.

Сок из айвы можно смешивать с любым другим фруктовым или овощным.

18. Айва с соком тыквы (или кабачков)

• *500 г айвы*

• *3 л сока тыквы или кабачков*

Айву вымыть, мелко нарезать, залить небольшим количеством сока и варить до полного размягчения. Затем протереть массу через сито, и залить оставшимся соком.

Смесь довести до кипения, проварить в течение 5 минут, разлить в стерильные банки и укупорить.

19. Айва в соке свеклы

• *700 г айвы*

• *400 мл свекольного сока*

• *1 г аскорбиновой кислоты*

Плоды очистить, удалить сердцевину и семена, разрезать вдоль на 4 части. Удаленную сердцевину и снятую кожицу залить холодной водой, нагреть до кипения и варить около 20 минут.

Затем процедить, добавить аскорбиновую кислоту и свекольный сок. Смесь довести до кипения, опустить в нее подготовленные плоды, прокипятить 5 минут.

Кипящую смесь разлить в простерилизованные банки, укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

Хранить при комнатной температуре. Эти консервы можно готовить и без свекольного сока.

20. Компот из айвы

С айвы, предназначенной для приготовления компота, удалить пушок, грубой шерстяной (или хлопчатобумажной) тканью. Плоды нарезать дольками толщиной 2–3 см, удалить сердцевину и очистить от кожицы.

Для предохранения от потемнения очищенные дольки сразу же погрузить в раствор, содержащий 2 % поваренной соли или 1 % винной кислоты.

Для размягчения дольки айвы бланшировать в кипящей воде в течение 4–5 минут. После этого плоды уложить в банки и залить сиропом крепостью 45 %.

Уровень сахарного сиропа должен быть на 1,5–2 см ниже верхнего края банки. Это является важным условием для создания необходимой герметичности тары после стерилизации.

Для получения сиропа концентрацией 45 % на 1 л воды добавить 820 г сахара. Полученным количеством сиропа (1500 мл) можно залить 5 банок, наполненных плодами емкостью 850–900 г.

Продолжительность стерилизации компота из айвы зависит от степени бланширования плодов. В среднем компот из айвы стерилизуют 30 минут с момента закипания воды. При продолжительной стерилизации дольки айвы приобретают розовый цвет. Во избежание этого следует не удлинять срок стерилизации и сразу же после прекращения стерилизации охладить банки холодной водой.

21. Айвовое пюре с апельсинами

• *1,25 кг айвы*
• *500 г апельсинов*
• *сахар*

Айву почистить, удалить сердцевину и нарезать на пластины. Часть айвы (500 г) положить в кастрюлю, подлить воды так, чтобы они не были полностью покрыты. Довести до кипения и отварить на слабом огне в 30 минут. Затем все процедить и выдавить как можно больше сока.

Апельсины почистить, разрезать на кусочки и удалить косточки. Приготовленную айву и апельсины залить айвовым отваром и варить в течение 1 часа. Затем приготовить пюре, добавить равное количество сахара и варить, чтобы пюре немного сгустилось. Кипящим пюре заполнить банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

22. Варенье из айвы

• *1 кг айвы*
• *1 л воды*
• *1 кг сахара*
• *1 ч. ложка винной кислоты*

Плоды айвы обтереть шерстяной (или хлопчатобумажной) тканью для удаления пушка и очистить от кожицы.

В воду всыпать сахар и довести раствор до кипения. Очищенную айву натереть на крупной терке прямо над сиропом. Варенье смесь варить до необходимой густоты. За несколько минут до снятия его с огня в нее добавить винную кислоту. Готовое варенье охладить, а затем разлить в чистые и сухие банки.

Варенье из айвы можно приготовить и таким способом: 850 г натертой айвы засыпать 1 кг сахара, залить 300 мл воды и варить

до необходимой густоты.

23. Повидло из айвы

• *1 кг пюре из айвы*

• *500–550 г сахара*

• *вода*

Для приготовления повидла рекомендуются плоды айвы с сочной и ароматной мякотью. Крепкие, вполне созревшие плоды обтереть шерстяной тканью для удаления пушка, затем разрезать на кусочки, не удаляя семенные гнезда и семена.

Нарезанные плоды промыть чистой проточной водой и варить с небольшим количеством воды до размягчения. Размягченные кусочки айвы размять рукой или пропустить через хорошо и вымытую мясорубку, с ситом для задержки семян, каменистых клеток, кожицы и других твердых частей айвы.

Если размягченные кусочки размяты рукой, то их следует протереть через сито. Протертое пюре смешать с сахаром и варить в тазу.

Готовое повидло расфасовать в банки в горячем виде и охладить. Банки закрыть и хранить в сухом, прохладном и проветриваемом помещении.

24. Джем из айвы

• *1,3 кг айвы*

• *1 кг сахара*

• *1 л воды*

• *1 ч. ложка винной кислоты*

Отобрать крупные плоды с сочной мякотью и небольшим количеством каменистых клеток. С плодов удалить пушок, разрезать их четвертинками, каждую очистить от кожицы и удалить сердцевину.

Для предохранения от потемнения очищенные дольки айвы погрузить в 2 %-ный раствор винной кислоты.

Айву натереть на терке или разрезать кубиками и поместить в сгущенный сахарный сироп, приготовленный из сахара и воды. Варку продолжать до тех пор, пока плоды станут прозрачными, а сироп загустеет и начнет желировать. За 2–3 минуты до снятия джема с огня в него добавить винную кислоту. Ввиду высокого содержания пектиновых веществ в айве в джем из айвы не следует добавлять пектин.

Кроме описанного способа приготовления джема из айвы используют и другой: 1,3 кг очищенных долек айвы натереть на терке, засыпать 1 кг сахара, добавить 1 стакан воды и варить полученную смесь в начале на слабом, а затем на более сильном огне до необходимой густоты. За 3–4 минуты до снятия джема с огня в него добавить винную кислоту. Джем расфасовать в банки

в горячем виде.

25. Желе из айвы

• *2,5 кг айвы*

• *300 мл воды*

• *700 г сахара*

• *1 ч. ложка винной кислоты*

В плодах айвы содержится достаточное количество пектиновых веществ. Ввиду этого желе из айвы приготовить без добавления пектина.

Плоды айвы обтереть шерстяной (или хлопчатобумажной) тканью для удаления пушка, вымыть и, не очищая от кожицы, разрезать кусочками. Удаление семечек не рекомендуется, так как больше всего пектина содержится в камере с семенами.

Нарезанную айву залить водой и варить 20–30 минут до размягчения. Полученный сок процедить через марлю или ткань, не прижимая плоды. Рекомендуется дать готовому соку отстояться 10–12 часов до полной прозрачности. Затем сок аккуратно слить, оставляя осадок на дне посуды. Количество полученного сока должно быть 1 л. Если количество сока превышает 1 л, его надо уварить 20–25 минут для доведения объема до 1 л. В сок добавить сахар и варить еще 10 минут. Желе считают готовым, если капля его, вылитая на наклоненное холодное блюдце, желирует и легко отделяется ножом, не прилипая к блюдцу.

Готовое желе снять с огня и добавить в него винную кислоту. Разлить его в банки в горячем виде.

Мякоть айвы, оставшуюся при получении сока, можно использовать для приготовления повидла.

26. Айвовый мармелад

Вариант 1

• *1 кг айвового пюре*

• *600 г сахара*

• *3 г лимонной кислоты*

Айву промыть, удалить плодоножки, разрезать на кусочки. Подлить немного воды и под крышкой отварить до размягчения.

Приготовить пюре, переложить его в широкую кастрюлю и варить, пока объем не уменьшится на четверть. Затем частями добавить сахар так, чтобы кипение не прерывалось, и варить дальше. В конце кипения добавить лимонную кислоту, растворенную в ложке воды.

Мармелад можно ароматизировать добавлением нескольких ложек рома, который добавляют одновременно с лимонной кислотой. Кипящим мармеладом залить до краев банки, закрыть крышками, банки перевернуть вверх дном и оставить

охлаждаться.

Вариант 2

• *1 кг айвы*

• *сахар*

Айву промыть, удалить плодоножки и обсушить. Уложить в кастрюлю, прикрыть крышкой и поставить в слабо нагретую духовку, чтобы размягчилась, но не потрескалась.

Затем охладить ее, разрезать вместе с кожурой на пластинки, удалить сердцевину и измельчить. В приготовленную массу добавить равное количество сахара и варить при постоянном помешивании до тех пор, пока мармелад не начнет желировать.

Кипящим мармеладом залить банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Желе и мусс не следует хранить при минусовой температуре, это ухудшает его вкус и внешний вид.

27. Айвовый мармелад с яблоками

• *700 г зрелой айвы*

• *300 г незрелых яблок*

• *700 г сахара*

Айва должна отлежаться, чтобы она приобрела приятный запах. У промытой айвы удалить плодоножки, разрезать на кусочки, подлить немного воды и под крышкой отварить до размягчения.

У промытых яблок удалить сердцевину и мелко нарезать. Подлить немного воды и тоже отварить до размягчения. Из яблок и айвы приготовить пюре и варить в широкой кастрюле.

Как только объем уменьшится на четверть, добавить по частям сахар так, чтобы кипение не прерывалось, и варить дальше. Когда мармелад начнет желировать заполнить им банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

28. Бекмес с айвой

• *2 кг айвы*

• *10 кг спелого винограда*

Айву вымыть, удалить сердцевину, нарезать кусочками и выдержать 1–1,5 часа в воде. Виноград сварить и протереть через сито. Варить в кастрюле. Чтобы очистить виноградное сусло, взять 1/2 стакана просеянной древесной золы, завязать в мешочек и опустить в кипящее сусло; варить около 30 минут, затем вынуть. Когда сусло выпарится наполовину, добавить айву. Бекмес варить на сильном огне, доведя его до густоты меда. Охладить, перелить в банки и укупорить.

Хранить в прохладном месте.

29. Пастила из айвы

• *500 г пюре из айвы*

• *500 г меда*

Айву вымыть, удалить семечки. Сварить в небольшом количестве воды и протереть через сито. В полученную массу добавить равное по весу количество меда. Перелить смесь в кастрюлю и варить, при непрерывном помешивании, до тех пор, пока она не начнет отделяться от посуды. Массу выложить на листы, смазанные растительным маслом, и разровнять слоем толщиной около 1 см. Высушить в слабо нагретой духовке сначала с одной стороны, затем перевернуть и высушить с другой стороны. Готовую пастилу свернуть рулетом и хранить в сухом месте.

30. Айвовый сыр

• *1 кг айвового пюре*

• *300–400 г сахара*

• *2–3 г лимонной кислоты*

• *немного очищенного измельченного миндаля или ядер лесного или грецкого ореха*

• *лимонная или апельсиновая цедра*

У промытой айвы удалить плодоножки, разрезать ее вместе с кожурой и сердцевиной на кусочки. Подлить немного воды и отварить под крышкой до размягчения. Затем приготовить пюре и варить при постоянном помешивании в широкой кастрюле, пока оно не станет достаточно густым.

Добавить по частям сахар и варить дальше, пока пюре не перестанет растекаться. В конце варки добавить лимонную кислоту, растворенную в ложке воды, измельченный миндаль или другие орехи, тонко снятую лимонную или апельсиновую цедру.

Горячий сыр снять с плиты, вылить в форму, смазанную маслом и посыпанную мелким сахаром и оставить охлаждаться.

Хорошо застывший сыр взбить, завернуть в пергаментную бумагу и хранить в сухом, прохладном месте.

АЛЫЧА

В Западной Европе эту разновидность сливы называют мирабелью. Ее плоды бывают разной окраски: желтые, зеленоватые, розовые, оранжевые, красные, фиолетовые, черные и даже пестрые. Вкус плодов — от сладкого до кислого, поэтому она используется как в свежем виде, так и для переработки. Алыча содержит довольно много фенольных соединений, а также калия. Витамина С в плодах алычи немного.

Сок и плоды алычи не рекомендуются при ожирении и сахарном диабете.

Алыча полезна и в свежем, и в переработанном видах. В диетическом питании используют сушеные или вареные ягоды. Она рекомендуется детям для улучшения роста, беременным женщинам, кормящим матерям, лицам пожилого возраста, а также при хронических воспалительных поражениях печени и желчных путей. В народной медицине ее используют при кашле и заболевании горла. Примочки из сока алычи применяют для заживления ран.

31. Компот из алычи

Вариант 1

• *алыча*

Для сиропа:

• *1 л воды*

• *700 г сахара*

Надколоть плоды заостренной палочкой в нескольких местах и плотно уложить в банки. Залить горячим сиропом немного выше уровня плодов, накрыть крышками.

Стерилизовать при температуре 85–90 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 10 минут,

— банки емкостью 1 л — 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

Вариант 2

• *алыча*

Для сиропа:

• *1 л воды*

• *1 кг сахара*

Взять алычу лучше с мелкой косточкой, так как она наиболее подходит для компотов. Тщательно вымыть ягоды и бланшировать 3–5 минут в нагретой до 80 °С воде.

Затем сразу же охладить в холодной. Подготовленную таким

образом алычу уложить в банки по плечики и залить горячим сиропом.

Для приготовления сиропа лучше использовать воду, в которой бланшировались плоды.

Накрыть предварительно простерилизованными крышками.

Стерилизовать при температуре 85–90 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 10 минут,

— банки емкостью 1 л — 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить при комнатной температуре.

Компот из алычи и кабачков

• *алычи*

• *кабачки*

Для сиропа:

• *1 л воды*

• *200 г сахара*

Зрелые кабачки средних размеров, очистить от кожуры и разрезать на 4 части, ложкой извлечь сердцевину, а оставшуюся мякоть нарезать на кубики 1 см. В приготовленные банки положить алычу, лучше желтую (от красной портится цвет кабачков), сверху — кабачки. Залить кипящим сиропом.

Накрыть крышками, дать немного постоять, затем сироп слить и прокипятить. Снова залить в банки и закрыть крышками.

32. Алыча с помидорами и чесноком

• *1 кг спелой алычи*

• *250 г красных помидоров*

• *250 г чеснока*

• *укроп*

• *соль*

• *сахар*

Алычу сварить до прозрачности. Наполнить плодами банки, положив между ними твердые красные помидоры, зубчики свежего чеснока и веточки укропа.

В отвар от алычи положить соль, сахар и довести до кипения. Влить смесь в банки, закрыть крышками и убрать в темное холодное место.

33. Сырое варенье из алычи

• *1 кг алычи*

• *1 кг сахара*

Алычу промыть, обдать кипятком, обсушить, освободить от сердцевины, измельчить миксером или пропустить через мясорубку. Перемешать с сахарным песком.

Расфасовать в небольшие простерилизованные стеклянные банки, закрыть стерильными крышками. Хранить в прохладном

месте.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Пюре из алычи можно использовать как приправу к супам, соусам и вторым блюдам. Оно содержит большое количество плодовых кислот. В таком случае для аромата в каждую бутылку положить мелко нарезанные укроп, петрушку или сельдерей.

34. Варенье из алычи

• *1 кг алычи*

• *1,5 кг сахара*

• *600 мл воды*

Плоды пробланшировать 5 минут, проколоть, залить горячим сиропом (600 г сахара, 600 мл воды) и выдержать 5–8 часов. Затем сироп слить, вскипятить, добавить в него половину оставшегося сахара и 120 мл воды.

Залить алычу и вновь выдержать 5–8 часов. Затем процесс повторить третий раз и варить до готовности.

Разложить варенье по банкам и укупорить крышками.

35. Пюре из алычи

Для него используют кислые зеленые плоды в стадии созревания.

Алычу перебрать, очистить от примесей и плодоножек, хорошо промыть и пересыпать в эмалированную посуду.

Залить ягоды кипятком, накрыть салфеткой, закрыть крышкой и варить на сильном огне 8–10 минут, пока они не растрескаются.

Затем горячую алычу насыпать порциями в эмалированный дуршлаг и протереть деревянной ложкой (в дуршлаге остаются только косточки и кожица плодов).

Пюре довести до кипения и сразу разложить в подготовленные банки, укупорить их пробками и оставить вверх дном на деревянной подставке до полного охлаждения.

Для аромата в каждую банку можно положить веточку базилика или пеларгонии.

В пюре по желанию можно добавить сок малины.

36. Повидло из алычи

• *1 кг пюре из алычи*

• *1 кг сахара*

Готовое пюре варить в кастрюле 10–15 минут. Затем добавить небольшими порциями сахар, при непрерывном помешивании и уваривают до готовности. Переложить в горячие сухие банки и закрыть крышками.

37. Джем из алычи по-чешски

• *1,2 кг алычи*
• *800 г сахара*
• *40 г порошка пектина*
• *5 г лимонной кислоты*

У алычи удалить косточки переложить в кастрюлю и варить 5 минут с небольшим количеством воды.

Поставить в холодное место на 10–12 часов. Затем варить при постоянном помешивании.

Добавить порошок пектина с 2 ст. ложками сахара. Через несколько минут добавить остальной сахар, затем лимонную кислоту, растворенную в небольшом количестве воды.

Варить джем до готовности, разлить по банкам, укупорить и перевернуть вверх дном до полного остывания.

38. Джем из алычи

• *1 кг алычи*
• *3/4 стакана воды*

Для сиропа:

• *1,2 кг сахара*
• *400 мл воды*

Очищенные плоды проварить 10–15 минут в воде, затем добавить сахарный сироп и уварить до готовности при постоянном помешивании.

Горячий джем перелить в подогретые банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и охладить.

39. Желе из алычи

• *1 л сока алычи*
• *800 г сахара*

Сок влить в кастрюлю, добавить сахар. Смесь варить 10–15 минут и профильтровать.

После этого массу уварить до уменьшения объема примерно на 1/3.

Готовое горячее желе разложить по стерилизованным банкам и укупорить.

40. Мармелад из алычи

• *1 кг пюре из алычи*
• *600 г сахара*

Алычу очистить от кожицы и разварить 7–10 минут с водой. Протереть через сито.

В пюре при подогревании добавить небольшое количество сахара (на 1 кг пюре — 100 г сахара).

После 20 мин уваривания на сильном огне добавить остальной сахар и варить до готовности.

Горячий мармелад разлить по предварительно простерилизованным банкам и закрыть крышками.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Как и другие косточковые, в свежем виде алыча непригодна для длительного хранения. Но ее можно хранить около 1 месяца, в полиэтиленовых мешочках — отобрать лучшие неперезревшие плоды и уложить в полиэтиленовые мешочки для пищевых продуктов, заполнив их на две трети, положить в холодильник. Когда плоды охладятся, мешочки плотно завязать и хранить в нижнем отделении холодильника.

41. Пастила из алычи

• *1 кг пюре из алычи*

• *1 кг сахара*

Пюре положить в кастрюлю, поставить на слабый огонь.

Небольшими порциями добавить сахар и, непрерывно помешивая, варить массу до половины первоначального объема.

На противень положить пергаментную бумагу, слегка смазать ее растительным маслом и выложить на нее приготовленную массу слоем 2 см.

Сушить пастилу в духовке на слабом огне.

42. Алыча сушеная

Ягоды подготовить к сушке так же, как и айву. Вялить на солнце или способом искусственной сушки.

АПЕЛЬСИН

Учитывая то, что при консервировании апельсинов происходят большие потери витамина С, готовить можно из апельсинов лишь засахаренную корку; джем лучше готовить только из недозрелых или поврежденных апельсинов.

43. Консервированный сок из апельсинов

• *1,5 кг апельсинов*

• *1 л воды*

• *400 г сахара*

Апельсины нарезать, не удаляя кожицы, уложить в кастрюлю, налить воду, так чтобы она полностью покрыла плоды, и варить на медленном огне в течение 25–30 минут. Затем слить полученный сок и профильтровать. Перелить в кастрюлю, всыпать сахар и прокипятить 10 минут.

Готовый сок разлить в простерилизованные теплые банки, укупорить их крышками, а затем, перевернув вверх дном, охладить.

44. Варенье из апельсинов

• *400 г апельсинов*

• *600 г сахара*

• *1 стакан воды*

Апельсины варить в воде в течение 4 часов, периодически доливая горячую воду. Одновременно приготовить сироп: на 1 стакан воды — 300 г сахара.

Остывшие апельсины нарезать на кусочки, залить сиропом и оставить на один день постоять. После этого сироп нужно слить, всыпать в него 100 г сахара, довести до кипения и, немного остудив, залить им апельсины и снова оставить на день. Эту процедуру повторить еще четыре раза.

По окончании последнего повтора готовое варенье разложить по банкам, укупорить крышками.

45. Апельсины, консервированные с ликером

• *9 апельсинов*

• *10 гвоздик*

• *5 палочек корицы*

• *3 стакана сахара*

• *150 мл воды*

• *175 мл апельсинового ликера*

• *125 мл сухого белого вина*

Гвоздику и корицу положить в марлевый мешочек.

В кастрюле довести до кипения воду с сахаром и пряностями. Затем уменьшить огонь и кипятить 10 минут, периодически

помешивая. Гвоздику и корицу вынуть.

Добавить нарезанные апельсины, вино и ликер. На слабом огне довести до кипения, время от времени осторожно помешивая.

Выложить апельсины в горячие банки, оставляя незаполненным 1 см от края банок, влить горячий сироп, накрыть крышками и стерилизовать:

— емкостью 0,5 л — 10 минут,

— емкостью 1 л — 15 минут.

После стерилизации банки немедленно укупорить и, перевернув вверх дном, охладить.

46. Апельсины в остром соусе

• *1 кг апельсинов*
• *500 г репчатого лука*
• *сок 2 лимонов*
• *оливковое масло*
• *соль*
• *соус табаско по вкусу*

В оливковое масло добавить луковый сок, сок лимона, соль, соус табаско. Взбить смесь, залить дольки апельсинов и перемешать.

Разложить по банкам, плотно закрыть крышками и поставить в холодное место.

47. Апельсины в масле со специями

• *2 апельсина*
• *1 ст. ложка сушеных розовых бутонов*
• *1 зубчик чеснока*
• *оливковое масло*
• *2 ч. ложки крупной соли*
• *2 ч. ложки сахара*
• *1 ч. ложка молотого черного перца*

Помыть и обсушить апельсины, нарезать их тонкими ломтиками. Перемешать сахар, соль и черный молотый перец. Положить ложку смеси на дно банки и выложить ломтики апельсинов, пересыпая их смесью.

Залить оливковым маслом, добавить чеснок и розовые бутоны. Закрыть крышками, убрать в темное место на 2 недели.

48. Маринованные апельсины

• *4 оранжевых апельсина*
• *6 красных апельсинов*
• *3 ст. ложки сахара*
• *цедра 1 лимона*
• *сок 1/2 лимона*

Апельсины (4 оранжевых и 4 красных) очистить острым

ножом, срезая кожу до мякоти. Вынуть с помощью ножа дольки из пленок, уложить, чередуя оранжевые и красные, в банку.

Посыпать сахаром, лимонной цедрой и полить смесью лимонного сока с соком двух красных апельсинов. Закрыть банку, перевернуть несколько раз и поставить в холодильник.

49. Консервированные апельсины

• *2 небольших апельсина*
• *2 ч. ложки крупной соли*
• *2 ч. ложки сахара*
• *4 неочищенных зубчика чеснока*
• *веточки свежего тимьяна*
• *оливковое масло*

Апельсины нарезать кольцами, добавить тимьян, чеснок, соль, сахар и аккуратно перемешать.

Уложить смесь в банку, залить маслом, закрыть крышкой и поставить на 2 недели в холодильник.

50. Консервированные апельсины в пряном сиропе

• *1 кг апельсинов*
• *750 мл белого винного уксуса*
• *1 кг сахара*
• *1 палочка корицы*
• *10 гвоздик*

Апельсины нарезать кружочками как можно тоньше. Положить их в кастрюлю и залить холодной водой.

Поставит кастрюлю на огонь, довести до кипения и варить 5 минут. Затем слить воду.

В другую кастрюлю влить уксус, всыпать сахар, добавить корицу и гвоздику. Поставить на огонь и довести до кипения.

Как только сироп закипит, добавить в него апельсины и варить 30 минут. Затем апельсины разложить по стерилизованным банкам.

Сироп вновь поставить на огонь и варить до тех пор, пока его объем ни станет равен 1 л. Горячим сиропом залить апельсины и закрыть крышками. Хранить в темном месте.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Засахаренные цукаты вкуснее и полезнее любых конфет, они отлично дополнят любую сладкую выпечку, оставшийся сироп — прекрасный ароматизатор для пропитки бисквитов и вкуснейшая прослойка для тортов.

51. Апельсиновый джем

• *500 г апельсинов*
• *1,5 л воды*
• *1,5 кг сахара*

• *1 лимон*

• *1 ч. ложка лимонной кислоты*

Промытые апельсины замочить в холодной воде на 3 дня (менять воду 2 раза в день). Затем апельсины разрезать на кружочки, удалить семена.

После этого апельсины вместе с цедрой разрезать на полоски, залить водой и поставить на ночь в холодное место. На следующий день все отварить под крышкой около 30 минут.

Затем крышку снять и варить дальше, чтобы цедра полностью размягчилась (около 1 часа).

Добавить лимонный сок и по частям сахар так, чтобы кипение не прерывалось, и при постоянном помешивании варить до тех пор, пока джем не начнет желировать. В конце кипения добавить лимонную кислоту, растворенную в ложке воды. Кипящим джемом заполнить банки, закрыть крышками, банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

52. Желе из апельсинов

• *1 л апельсинового сока*

• *1,2 кг сахара*

Влить сок в кастрюлю, всыпать сахар, поставить на огонь и нагревать до тех пор, пока не растворится сахар. После этого горячим профильтровать через сложенную в несколько слоев марлю.

Затем полученный сок снова влить в кастрюлю и уварить до нужной консистенции.

Готовое желе разлить в подогретые банки, плотно закрыть крышками и охладить.

53. Консервированные цукаты из апельсинов

• *1 кг апельсиновых корок*

• *1,5 кг сахара*

• *1 л воды*

Нарезать цедру апельсина (не очень мелко), поместить в посуду, влить воду и оставить на 5 дней, при этом воду ежедневно нужно менять.

Затем подготовленную цедру сварить в воде до размягчения и откинуть на дуршлаг.

Из сахара и воды приготовить сироп и залить им цедру. Все вместе варить до тех пор, пока сироп не загустеет.

Затем шумовкой извлечь готовые апельсиновые корки, остудить, уложить рядами в предварительно простерилизованные банки, посыпая сахаром или сахарной пудрой и плотно закрыть крышками.

54. Засахаренная апельсиновая цедра

• *500 г апельсиновой цедры*

• *сахарный песок*
• *сахарная пудра*
• *лимонная кислота*

Цедру с белой мякотью разрезать на кружочки, квадратики или треугольники и замочить в холодной воде на 3 дня (воду менять 2 раза в день).

Затем цедру отварить до размягчения в воде, процедить и дать хорошо просохнуть.

Цедру залить горячей заливкой из 250 мл воды и 350 г сахара и оставить на 2 дня засахариваться.

На третий день заливку слить, добавить 350 г сахара, вскипятить, положить цедру и снова оставить засахариваться.

На пятый день заливку слить, добавить 350 г сахара и половину чайной ложки лимонной кислоты, вскипятить и положить туда цедру. Оставить засахариваться на неделю.

На двенадцатый день все подогреть, заливку процедить, а цедру в дуршлаге погрузить на 1 секунду в кипящую воду. Дать обсохнуть, обваливают в сахарной пудре, разложить на фольге и оставить сохнуть на 2 дня.

На четырнадцатый день цедру разложить по стерелизованным банкам, закрыть крышками и хранить в прохладном темном месте.

АРБУЗ

Среди других овощей выделяется большим количеством структурированной воды и легкоусвояемых сахаров (фруктозы, сахарозы, глюкозы), а также магния, железа, пектинных веществ, клетчатки и белка.

В арбузах сравнительно мало других минеральных веществ, органических кислот и витаминов. Однако, учитывая высокие вкусовые качества арбуза и возможность употребления в больших количествах (до 1 кг и более), он может являться весомым источником практически большинства биологически активных веществ. Семена арбуза содержат до 35 % жирного масла, которое состоит из линоленовой, линолевой и пальмитиновой кислот. По своим вкусовым качествам оно сравнимо с миндальным и прованским маслами.

55. Арбузный мед

• *16–17 кг свежих арбузов*

Для изготовления арбузного меда, или, как еще его называют, бекмеса, отобрать арбузы, сладких сортов, с тонкой кожицей и полностью созревшие. Совершенно непригодны арбузы треснувшие, раздавленные, помятые, пораженные какими-либо болезнями или вредителями.

У отобранных арбузов тщательно вымыть поверхность щеткой или мочалкой, разрезать их на части и выбрать всю съедобную внутреннюю часть (вместе с семенами), измельчить ее и пропустить через протирочное сито для отделения волокнистых частей мякоти плода и семян. Арбузный сок процедить через 3–4 слоя марли.

Чтобы получить больше сока, оставшуюся мякоть на протирочном сите подвергнуть прессованию на ручном винтовом прессе.

При нагревании сока до кипения происходит свертывание белковых и красящих веществ, и на поверхности образуется красноватая пена, которую необходимо снять шумовкой, а сок, в горячем состоянии, вторично процедить через 3–4 слоя марли.

После фильтрации арбузный сок переместить в эмалированную кастрюлю, поставить на огонь и уварить до уменьшения первоначального объема в 9–10 раз.

Уваренный до готовности арбузный мед в горячем виде еще раз профильтровать через частое сито или слой марли. Готовность уваренного сока определяют пробой на гладкой стеклянной поверхности — блюдце, тарелка и др.

После охлаждения капли уваренного до готовности арбузного сока не должны расплываться или расплываются очень медленно, так как нормально сваренный арбузный мед должен иметь вязкую консистенцию.

Конец уваривания арбузного меда можно определить по температуре кипения — 104–105 °С, которая соответствует плотности увариваемой массы 65–68 %.

Арбузный мед лучше разливать в горячем (кипящем) состоянии в стеклянные банки методом самостерилизации, с последующей герметичной укупоркой их жестяными крышками.

При переработке арбузов можно получить до 6 % арбузного меда и до 1,5 % сухих семян, которые используют на посевные цели.

56. Варенье из корок арбуза и дыни

• *1 кг корок арбуза и дыни*

• *900 г сахара*

С корок тонким слоем снять наружную кожицу. Затем нарезать кубиками, промыть холодной водой и замочить в течение 20–30 минут в 2–3 %-ном растворе соли. После этого корки опустить на 8–10 минут в горячую воду (85–95 °С). Затем выложить в кастрюлю с сахарным сиропом (на 600 мл воды 400 г сахара), довести до кипения. Варить 3–4 раза по 12–15 минут.

После каждой варки кастрюлю снимать с огня и охлаждать 2–3 часа. Горячее варенье разложить по банкам и герметично укупорить.

57. Варенье из арбузных корок

• *1 кг арбузных корок*

• *1,5 кг сахара*

• *1 л воды*

• *1 ч. ложка лимонной кислоты*

• *ванилин или бергамотовая эссенция*

Арбузы вымыть и разрезать на четвертинки, удалить мякоть и срезать (или соскоблить) наружную, зеленую часть кожуры.

Один килограмм подготовленных корок разрезать на мелкие кусочки, варить в 2–3 приема по 5 минут и сразу же охладить в проточной воде. Охлажденные кусочки арбузных корок залить горячим сахарным сиропом, приготовленным из сахара и воды, и выдержать в нем 5–6 ч. Затем варенье варить в течение 5–10 минут, выдержать 3–4 часа и продолжать варить до необходимой густоты.

К концу варки в варенье добавить лимонную кислоту, а для аромата ввести пакетик ванилина или немного бергамотовой эссенции.

Когда варенье остынет, разлить его по банкам.

58. Варенье из арбузных корок с медом

• *1 кг арбузных корок*

• *1,5 кг меда*

• *500 мл воды*

Арбузные корки очистить от верхнего слоя, оставив белую мякоть, нарезать ее кубиками и сварить в воде до мягкости. Затем опустить их в приготовленный медовый сироп и варить до прозрачности, добавив незадолго до готовности 2–3 кружочка лимона.

Арбузные корки можно варить большими дольками, а из готовых вырезать различные фигурки, которые используются для украшения тортов.

59. Варенье из арбузных корок с имбирем

• *500 г вареных арбузных корок*

• *400 г имбиря*

• *500 г меда*

• *200 мл воды*

Арбузные корки, срезав с них зеленую кожицу, нарезать маленькими кусочками и сварить в воде. Откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, пересыпать корки молотым имбирем и поставить на 1 сутки в холодное место.

Затем промыть корки водой, несколько раз меняя ее. Из меда и воды приготовить сироп, опустить в него корки и варить, снимая пену, 15–20 минут, как обычное варенье.

60. Повидло из арбуза с персиками

• *1 кг мякоти арбуза*

• *2 персика*

• *сок 2 лимонов*

• *1 кг сахара*

• *25 г желатина*

• *40 мл водки*

Арбузную мякоть, отделенную от косточек и кожуры, взбить миксером в пюре. Персики залить на 1 минуту кипятком, остудить, снять кожицу и удалить косточку, нарезать небольшими кубиками, добавить сок лимонов, сахар, желатин и водку.

Смесь поместить в кастрюлю и варить на медленном огне 4–5 минут. Добавить в варенье пюре из арбуза и варить еще 5–7 минут.

Наполнить горячим повидлом стерилизованные банки и укупорить.

61. Повидло из арбуза с яблоками и лимоном

• *1 кг арбуза*

• *1 кг яблок*

• *1 лимон*

• *1 кг сахара*

Яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать кусочками. Из арбуза убрать косточки, нарезать мякоть кусочками, смешать с яблоками.

Варить на слабом огне 25–30 минут до полного размягчения.

Полученную массу протереть через сито. Добавить сахар, варить до загустения. За 10 минут до окончания варки добавить мелко нарезанный лимон с кожицей. Разлить в стерилизованные банки и укупорить.

62. Джем из арбуза с красной смородиной

• *1 кг арбуза*

• *1 кг красной смородины*

• *сахар (столько, стаканов, сколько стаканов красной смородины)*

Смородину потолочь с сахаром, добавить мякоть арбуза и перемешать. Довести до кипения и варить 35–40 минут. Дать немного остыть и протереть через сито. Разложить в банки, герметично укупорить крышками. Хранить в холодильнике.

63. Консервированный арбуз

• *1 арбуз*

• *3 ст. ложки сахара*

• *2 ст. ложки соли*

• *1 ч. ложка лимонной кислоты*

Арбуз тщательно вымыть, нарезать треугольниками. Уложить плотно в стерилизованные банки, залить кипящей водой. Через 10–15 минут воду слить в кастрюлю, добавить соль и сахар и довести до кипения.

В банки всыпать лимонную кислоту, залить кипящим маринадом и накрыть крышками. Стерилизовать в течение 15–20 минут, затем укупорить.

64. Консервированный арбуз с яблоками

• *1 арбуз*

• *500 г яблок*

• *1 л воды*

• *30 г соли*

• *20 мл уксуса*

• *20 г сахара*

Арбуз нарезать кружками, разрезать пополам или на 4 части. Яблоки измельчить ломтиками.

Уложить слоями в банки. Залить кипяченой водой, накрыть простерилизованными крышками.

Стерилизовать 8–10 минут, затем воду слить и налить кипяток. Через 8–10 минут слить воду и залить 1 л горячего рассола.

Для приготовления рассола в воду положить соль, прокипятить 8–10 минут, добавить уксус, сахар и довести до кипения.

Банки накрыть простерилизованными крышками и герметично укупорить.

65. Консервированный арбуз с чесноком

• *1 арбуз*
• *300 г сахар*
• *3 ст. ложки соли*
• *120 мл уксуса*
• *6 головок чеснока*

Арбуз тщательно промыть под проточной холодной водой. Дать стечь и нарезать треугольниками.

Ломтики арбуза уложить в стерилизованные банки рядами, добавляя зубчики чеснока.

Затем залить в банки кипяченую воду, и настаивать в течение 30 минут. После этого воду аккуратно слить и сразу же наполнить банки маринадом.

Для приготовления маринада воду довести до кипения, добавить сахар, соль и кипятить в течение 2–3 минут.

После того как банки наполнены маринадом, в каждую банку добавить уксус. Затем банки накрыть крышками и стерилизовать в течение 40 минут.

Герметично укупорить крышками, перевернуть вверх дном до полного остывания, затем поместить в прохладное место.

66. Маринованный арбуз

• *1 арбуз*
• *6 зубчиков чеснока*
• *10 горошин черного перца*
• *3 лавровых листа*
• *кардамон*
• *1 ст. ложка уксусной эссенции*
• *1 ст. ложка соли*
• *2 ст. ложки сахара*

Арбуз помыть, разрезать на кусочки. На дно банки емкостью 3 л положить кардамон в зернах, черный перец горошком, лавровый лист и арбуз. Залить кипятком, дать остыть, затем воду слить в кастрюлю. Прокипятить с солью и сахаром 5 минут. В банки добавить чеснок, уксус и залить горячим маринадом. Герметично укупорить, перевернуть вверх дном, дать остыть.

67. Маринованный арбуз быстрого приготовления

• *1 арбуз*

Для маринада:

• *1 л воды*

• *1 ст. ложка соли*
• *3–4 ст. ложки сахара*
• *2 лавровых листика*
• *5 гвоздик*
• *6 горошин душистого перца*
• *небольшой кусочек коры корицы*
• *100 мл уксуса*

Арбуз очистить от корки, нарезать долькам, выбрать ножом косточки и уложить в банки плотными слоями, пересыпая нарезанным чесноком и горьким перцем. Залить кипятком и оставить на 15 минут.

Затем воду перелить в кастрюлю, добавить соль, сахар, лавровый лист, гвоздику, душистый перец, небольшой кусочек коры корицы и уксус. Варить 5 минут. Горячий маринад влить в банки и герметично укупорить.

68. Маринованные арбузные корки

• *1 арбуз*
• *125 г соли*
• *вода*
• *600 мл яблочного уксуса*
• *400 г сахара*
• *2 ч. ложки гвоздики*
• *1 маленькая палочка корицы*
• *2 ст. ложки ямайского перца горошком*
• *2 ст. ложки свежего имбиря*

Арбуз помыть, нарезать, вычистить мякоть, включая белую часть корки. Нарезать корку на большие куски и положить в большую кастрюлю. Залить кипятком и варить 5 минут. Жидкость слить и охладить. Достать и выбросить зеленую наружную корку арбуза. Порезать корки на меньшие кусочки, если хотите. Положить в большую миску.

Смешать соль и воду, чтобы полностью залить корки, замочить на 7 часов. Слить, затем промыть несколько раз в холодной воде.

Положить корки в кастрюлю, залить водой. Кипятить несколько минут до мягкости. Слить и отложить.

В другую кастрюлю влить уксус, 250 мл воды, всыпать сахар. Добавить специи в марлевом мешочке и имбирь. Варить маринад, пока сахар не растворится. Затем всыпать арбузные корки и варить до прозрачности.

Удалить специи, разложить корки по банкам, залить горячим маринадом. Герметично укупорить.

69. Арбузы, соленые в арбузной мякоти

• *10 кг мелких арбузов*

• *3 кг мякоти арбуза*
• *300 г соли*

Арбузы проколоть иглой, уложить в кадку, залить арбузной мякотью, посолить. Поставить груз и хранить в прохладном месте.

70. Арбузы, соленые в капусте
• *10 кг мелких арбузов*
• *капуста*
• *500 г соли*
• *10 л воды*

Арбузы проколоть иглой, уложить рядами в бочку, чередуя с капустой.

Вначале насыпать нашинкованную подсоленную капусту слоем до 10 см, затем уложить арбузы на расстоянии 2 см один от другого. Промежутки между арбузами заполнить капустой.

Наполненную бочку накрыть марлей, сверху уложить деревянный круг и гнет. Хранить в прохладном месте.

71. Цукаты из арбузных корок
• *2 кг арбузных корок*
• *700 г сахара*
• *1 л воды*
• *100 г сахарной пудры*

Корки арбуза очистить от кожуры, нарезать на кусочки, промыть в холодной воде. Затем положить корки в 70 %-ный сахарный сироп и варить до тех пор, пока они не пропитаются сахаром и не станут прозрачными. После этого выложить корки на сито, дать сиропу стечь. Разложить в один ряд на фанерных листах.

Подсушить в духовке при температуре 35–40 °С в течение 12 часов. После этого корочки обсыпать сахарной пудрой или сахарным песком, хорошо перемешать, удалить излишки сахара, вновь подсушить (не подогревая). Уложить в банки и закрыть крышками.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Вкус соленого арбуза сладковато-кислый, освежающий, с запахом, характерным для сброженных продуктов. При соленни арбузов пряности не добавляют. Арбузы можно квасить вместе с нашинкованной капустой (3–4 арбуза на 100-литровую бочку). В этом случае арбузы имеют вкус и аромат квашеной капусты.

БОЯРЫШНИК

Это дерево (или кустарник) с плодами продолговатой (или овальной) формы, красного (или желтого) цвета, со съедобной мучнистой мякотью.

Плоды боярышника содержат сахара (фруктозу, глюкозу, сахарозу) и органические кислоты (яблочную, лимонную, винно-каменную и др.). В них присутствуют витамины С, В, В3, РР, Р и каротиноиды, дубильные вещества. Плоды боярышника богаты и пектинами, которые обладают желирующими свойствами.

Боярышник как лекарственное растение известен очень давно. В научной медицине препараты боярышника назначают при неврозах сердца, нарушении ритма сердечной деятельности, бессоннице, одышке и начальных формах гипертонии. В последние годы выявлен противоопухолевый эффект плодов боярышника, в частности, при лейкемии. Продукты переработки этих ягод являются хорошим средством для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Сок боярышника можно готовить как натуральный, так и купажированный более кислыми — черной смородины, клюквы, барбариса.

Сушеные измельченные плоды, а также листья боярышника заваривают как чай, а из одних ягод готовят «кофе». Молотые ягоды добавляют в тесто для придания ему красивого кремового цвета. Муку из высушенных и молотых плодов используют для выпечки сладковатого хлеба или лепешек.

72. Сок боярышника натуральный

Плоды перебрать, тщательно вымыть и измельчить с помощью мясорубки. Мезгу загрузить в приемник сырья соковарки.

Приемник поставить на сборник сока, налить в парообразователь воду. Соковарку накрыть крышкой и поставить на огонь. Сок сливать по мере наполнения сборника.

Процесс извлечения сока продолжается 50–55 минут.

Его можно консервировать отдельно или купажировать более кислыми соками (клюквенным, яблочным, черной смородины, барбариса). В любом случае полученный сок следует профильтровать, нагреть до 100 °С кипятить 3–4 минуты. В горячем виде разлить сок в прогретые банки и накрыть прокипяченными крышками.

Пастеризовать при 85–90 °С:

— емкостью 0,5 л — 15 минут,

— емкостью 1 л — 20 минут.

Сок в 3-литровых банках лучше консервировать методом горячего розлива.

73. Сок боярышника и черной смородины

Ягоды измельчить и положить в соковарку на 50 минут. В полученный продукт добавить сок черной смородины. Пастеризовать при 85 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 10 минут,

— банки емкостью 1 л — 12–15 минут,

— банки емкостью 2 л — 18–20 минут.

Герметично укупорить.

74. Сок боярышника с лимонной кислотой

• *1 л сока боярышника*

• *3 г лимонной кислоты*

Приготовить сок методом прессования измельченных прогретых плодов (с последующей тепловой обработкой) или протиранием через сито.

В сок добавить лимонную кислоту.

75. Варево из боярышника

• *1 кг боярышника*

• *2 стакана воды*

Ягоды выдержать в помещении 2 суток — до полного созревания. Затем вымыть их, залить водой и варить до размягчения.

После этого протереть массу через сито, разложить в простерилизованные банки, закрыть их полиэтиленовыми крышками.

Хранить в холодильнике.

76. Пюре из боярышника

• *1 кг боярышника*

• *1 стакан воды*

Зрелые ягоды оставить на сутки (для дозревания и размягчения).

Затем тщательно вымыть их, положить в кастрюлю с водой и варить до размягчения.

Разваренный боярышник протереть через сито, расфасовать в стерилизованные банки, прикрыть крышками и пастеризовать (емкости 0,5 л — 10–12 минут), а затем герметично укупорить. Хранить в прохладном месте.

77. Джем из боярышника

• *1 стакан боярышника*

• *1/2 стакана воды*

Сварить ягоды до размягчения. Отвар сцедить. Затем протереть ягоды через дуршлаг.

Протертую массу смешать с отваром 1:1 и уварить, постоянно помешивая.

78. Боярышник сушеный

Зрелые плоды очистить от плодоножек, промыть и сушить при температуре не выше 60 °С.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Следует помнить, что чрезмерное употребление в пищу плодов боярышника может вызвать отравление или привести к нарушению сердечной деятельности.

БРУСНИКА

Многолетний кустарник высотой до 30 см. Ягоды брусники в зрелом состоянии — темно-красные, с приятным кисловатым вкусом. В них содержатся целый набор полезных биологически активных веществ, витамины С, В, РР, каротин, фруктоза, глюкоза, сахароза, яблочная, лимонная и бензойная кислоты. Благодаря последней, обладающей антисептическими свойствами, ягоды мало подвержены гниению, брожению и долго хранятся в свежем виде даже при комнатной температуре. Минеральные вещества представлены калием, кальцием, магнием, фосфором и железом. В ягодах брусники 87 % сухих веществ, 8,6 % углеводов, 0,7 % белков, 1,6 % клетчатки и 0,3 % пектиновых веществ.

Из брусники приготовят морсы, сиропы, варенье, повидло и соки. Ее можно протереть с сахаром, а также заморозить.

Для приготовления брусничного сока используют только полностью созревшие ягоды. Перезрелая и недозрелая брусника для этой цели непригодна. Брусника обладает лечебными свойствами. Издавна ее используют для профилактики и лечения подагры, артрита (начальной стадии) а также как мочегонное и противовоспалительное средство при почечнокаменной болезни, цистите и пиелите; включают в состав витаминного чая для детей и ослабленных болезнью людей. Ягоды и продукты переработки брусники тонизируют сердечную мышцу, понижают кровяное давление, повышают прочность и эластичность кровеносных капилляров.

В ягодах содержится гликозид арбутин, который обладает дезинфицирующими свойствами и способностью выводить из организма мочевую кислоту.

79. Брусничный настой

• *1 кг ягод*

• *2 л воды*

Созревшие ягоды промыть, залить охлажденной кипяченой водой и оставить на 10–12 дней.

Затем настой слить в эмалированную кастрюлю, довести до кипения, залить им банки и консервировать бруснику методом горячего розлива или стерилизации:

— емкостью 0,5 л — 10 минут,

— емкостью 1 л — 15 минут.

Хранить в прохладном месте. Оставшиеся ягоды можно

употребить для приготовления компотов, киселей, морсов, кваса и т. п.

80. Брусничная вода

• *4 кг брусники*
• *6 яблок*
• *2 лимона*
• *350 г меда*
• *6 л воды*

Подготовленную бруснику засыпать в банки. Туда же поместить нарезанные дольками яблоки и долить до верхнего края банок растворенный в воде мед. Добавить отваренные корки лимона,

закрыть крышкой и оставить на 12 недель. Затем процедить воду и разлить по бутылкам.

81. Сок брусничный натуральный

• *1 кг брусники*
• *1 л воды*

Бруснику тщательно перебрать, аккуратно вымыть и размять. Подогреть мезгу на слабом огне (для лучшего выделения сока) и заложить в пресс. Сок довести до кипения и сразу же консервировать методом горячего розлива.

Брусничный сок можно консервировать и способом пастеризации. Перед употреблением его немного разбавляют водой.

82. Брусничный компот

• *1 кг брусники*
• *450 г сахара*

Бруснику перебрать, промыть и оставить обсохнуть. Смешать с сахаром, выложить в кастрюлю, прикрыть крышкой и потушить в духовке, чтобы она пустила сок и отмякла. Когда брусника станет стекловидной, разложить ее по нагретым и высушенным банкам. Сок довести до кипения и залить им бруснику.

Банки закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться. После охлаждения снова перевернуть банки.

83. Брусничный компот с грушами или яблоками

• *2 кг брусники*
• *1 кг очищенных груш или яблок*
• *400 мл воды*
• *1 кг сахара*

Бруснику перебрать, промыть и дать обсохнуть. Промытые груши или яблоки почистить, разрезать на 8 частей и удалить сердцевину, положить в подкисленную воду (5 г лимонной кислоты на 1 л воды), чтобы не потемнели. Сахар растворить в кипящей воде, постепенно добавить груши (яблоки) и сварить.

Фрукты вынуть, а в отвар всыпать бруснику и отварить.

Груши (яблоки) и бруснику уложить слоями в нагретые банки, сок довести до кипения, пену собрать, горячий сок вылить на фрукты и банки быстро закрыть. Пастеризовать в течение 30 минут при 80 °С.

84. Брусника натуральная

Для приготовления натуральных консервов бруснику очистить от чашелистиков, рассортировать по степени зрелости, удалить мягкие и поврежденные ягоды. Затем промыть ее холодной водой и уложить в подготовленные банки. Банки залить кипящей водой, накрыть крышками и стерилизовать:

— емкостью 0,5 л — 9–10 минут,

— емкостью 1 л — 10–12 минут.

После стерилизации банки немедленно укупорить и перевернув вверх дном, охладить.

85. Брусника в собственном соку

Ягоды перебрать, промыть, дать стечь воде и засыпать в деревянную бочку или другую тару слоем 10 см. Утрамбовать бруснику до появления сока, затем насыпать следующий слой (10 см), и так — до заполнения емкости.

На ягоды положить деревянный круг, а на него — гнет. Хранить в холодном месте.

86. Варенье брусничное на меду

- *1 кг брусники*
- *150 мл воды*
- *500–700 г меда*
- *2–3 бутона гвоздики*
- *1 ч. ложка лимонной цедры (мяты, липового цвета)*
- *корица*

Зрелые ягоды промыть, опустить на 2–3 минуты в кипящую воду и выложить в посуду для варки варенья. Добавить воду, мед, молотую корицу и гвоздику.

Варить до готовности на слабом огне. В конце варки положить цедру (листья мяты, цвет липы и лепестки шиповника).

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Для длительного хранения ягоды лучше консервировать или сушить. Консервирование без сахара или с добавлением ксилита и сорбита делает бруснику прекрасным диетическим продуктом.

87. Варенье без сахара с брусникой, яблоком и тыквой

- *1,2 кг брусники*
- *150 г меда*
- *1 яблоко*

• *1 кусок тыквы (или дыни)*

• *1/2 ч. ложки молотой корицы*

Бруснику сварить с медом и корицей. Когда смесь закипит, положить туда нарезанные ломтиками очищенные яблоки и надрезанный кусок тыквы или дыни.

Когда масса уварится, разложить ее, горячую в банки и укупорить прокипяченными крышками. Банки перевернуть вверх дном для остывания. Хранить в холодном месте.

88. Варенье из брусники с яблоками

• *1 кг брусники*

• *300–500 г яблок*

• *вода*

Взять очень сладкие яблоки, разрезать на 4 части, удалить сердцевину, опустить на 2–3 минуты в кипящую воду. Ягоды залить небольшим количеством воды и уваривать при помешивании. Когда ягоды пустят сок, положить яблоки. Варить 30–40 минут, разложить в банки и укупорить крышками. Подавать к мясу, рыбе.

89. Брусничный джем

• *1 кг брусники*

• *600 г сахара*

Бруснику перебрать, промыть в нескольких водах, дать обсохнуть. Подлить несколько ложек воды и сварить. Как только масса загустеет, всыпать сахар несколькими порциями, чтобы не прерывать кипения, и варить еще 3 минуты. В конце варки шумовкой или деревянной ложкой удалить образующуюся пену.

Кипящим джемом заполнить простерилизованные банки, быстро закрыть крышками.

Банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

90. Брусничный джем с яблоками или айвой

• *500 г брусники*

• *250 г яблок*

• *250 г айвы*

• *500–600 г сахара*

Очищенные яблоки или айву разрезать на кусочки, подлить немного воды и отварить до размягчения. Приготовить пюре. Бруснику перебрать, промыть дать обсохнуть. Затем соединить с пюре и отварить до сгущения. Затем всыпать сахар в нескольких порциях, чтобы не прерывать кипения, и варить дальше, чтобы джем начал желировать. Шумовкой или деревянной ложкой удалить образующуюся пену.

Кипящим джемом заполнить банки, быстро закрыть крышками, банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

91. Брусничный джем с грушами или черносливом

• *по 250 г брусники, груш, яблок и чернослива без косточек*

• *500 г сахара*

Очищенные груши разрезать на тонкие пластинки, подлить немного воды и отварить до размягчения. Чернослив промыть, удалить косточки и пропустить через мясорубку. Бруснику перебрать, промыть в нескольких водах и дать обсохнуть. Бруснику смешать с грушами (или черносливом, к которому подлить немного воды) и отварить в широкой кастрюле. Как только фрукты загустеют, добавить сахар несколькими порциями, чтобы не прерывать кипения, и варить еще 3 минуты. В конце варки удалить пену. Кипящим джемом заполнить банки, быстро закрыть крышками. Банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ВАРЕНЬЯ В МУЛЬТИВАРКЕ

1 кг брусники, 150 мл воды, 500–700 г меда, 2–3 бутона гвоздики, 1 ч. ложка лимонной цедры, (мяты, липового цвета, лепестков шиповника), корица

Ягоды промыть, высыпать в чашу мультиварки, влить воду и варить в режиме «Тушение» в течение 5–10 минут. Затем добавить мед, корицу и гвоздику.

Варить в режиме «Тушение» 30–40 минут. В конце варки положить цедру.

92. Желе из брусники на меду

• *500 мл брусничного сока*

• *500 г меда*

Ягоды ошпарить, растереть и процедить не выжимая. Процеженный сок варить с медом.

Горячее желе разложить в банки, укупорить прокипяченными крышками и поставить их вверх дном на 3 часа для остывания.

93. Пюре из брусники

Подготовленные ягоды положить в кастрюлю и залить горячей водой так, чтобы вода покрыла верхний слой. Воду довести до кипения, а затем варить до размягчения ягод. Горячую массу прошпаренных ягод протереть деревянной лопаточкой или валиком через сито.

Полученное пюре нагреть до кипения и горячим разложить в банки, которые должны быть соответствующим образом подготовлены — простерилизованы и достаточно нагреты, чтобы при заполнении не лопнули. После наполнения банки укупорить и перевернуть вверх дном, дать им остыть на воздухе, потряхивая несколько раз, чтобы горячее пюре из центра попало ближе к краям.

94. Брусничная пастила

• *1 кг брусники*

• *500 г меда*

Ягоды перебрать, промыть холодной водой, сложить в кастрюлю и добавить мед.

Варить на небольшом огне до тех пор, пока масса не начнет отделяться от стенок посуды.

Массу выложить на бумагу, разровнять слоем 1–2 см. После остывания разрезать пастилу на кусочки и хранить в стеклянных банках.

95. Брусника замороженная

Зрелую бруснику промыть, обсушить, разложить в полиэтиленовые пакеты (или коробки) и поместить в морозильную камеру.

96. Брусника сушеная

Ягоды промыть и обсушить при комнатной температуре.

Когда они обсохнут, разложить на противне и поместить в горячую духовку (лучше на ночь в остывающую печь).

Высушенные ягоды хранить в глиняной посуде или стеклянных банках, обвязав горловину марлей.

БУЗИНА ЧЕРНАЯ

Широко распространенный кустарник. Он встречается как подлесок в лиственных лесах; разводят бузину черную в садах и парках, возле жилищ. Плоды — фиолетово-черные ягоды, с 3–4 косточками. Зрелые плоды ароматны и съедобны, но вкус у них приторный, сладковато-кислый. В недозрелых ягодах содержатся алкалоиды, которые могут вызвать желудочные расстройства. Между тем, бузина черная как лекарственное растение была известна еще в Средние века. Ей приписывалась способность продлевать жизнь.

Ягоды бузины содержат немало полезных веществ. В их состав входят глюкоза, фруктоза и сахароза; яблочная, уксусная, винная, валерьяновая, кофейная и хлорогеновая кислоты; растворимый пектин и протопектины; аскорбиновая кислота; каротиноиды; дубильные, ароматические и красящие вещества.

Ягоды бузины богаты калием, а также никелем, барием, титаном, ванадием, цирконием и марганцем. Настои цветков бузины применяют для ингаляции и полосканий при ларингите, бронхите, гриппе. Употребляют их и в виде чая — при невралгии, как противокашлевое и потогонное средства.

В народной медицине цветки используют при ревматизме, подагре, для промывания глаз. Ягоды собирают в период полной зрелости, в сухую погоду. Собранные щитки с ягодами сразу же используют: при хранении они быстро портятся. Для переработки пригодны только зрелые ягоды. Готовый продукт необходимо хранить в темном месте, чтобы он не изменил окраску.

97. Сок бузины с медом

• *500 мл воды*

• *150 г меда*

• *1–2 ч. ложки лимонной кислоты*

Ягоды измельчить и выжать сок. Полученный продукт можно смешать с соком красной смородины (или яблочным) в соотношении 1:4. Смесь довести до кипения, разлить в бутылки, укупорить и охладить.

98. Сок бузины натуральный

Ягоды отделить от кистей, промыть, опустить на 5 минут в кипящую воду, подавить пестиком и отжать сок. Дать ему отстояться в течение нескольких часов, затем снять с осадка, довести до кипения и разлить в прогретые банки. Накрыть их крышками и пастеризовать при температуре 90 °С:

— емкостью 0,5 л — 10 минут,
— емкостью 1 л — 15 минут,
— емкостью 3 л — 25 минут.

99. Компот из бузины

• *бузина*

Для заливки:

• *1 л воды*
• *900 г сахара*
• *2 г лимонной кислоты*

Бузину промыть, всыпать в приготовленные простерилизованные банки, залить горячей заливкой, накрыть крышками.

Стерилизовать при температуре 85–90 °С:
— банки емкостью 0,5 л — 20 минут,
— банки емкостью 1 л — 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

100. Сироп из бузины

• *1 кг очищенной бузины*
• *1 л воды*
• *1 л сока*
• *1,5 кг сахара*
• *цедра 1 апельсина*

Бузину промыть, отделить от кистей, размять и залить холодной водой. К бузине добавить тонко срезанную цедру апельсина, закрыть пергаментной бумагой и поставить на 24 часа в прохладное место. Затем отжать сок, добавить сахар и оставить его растворяться. Сироп холодным разлить по банкам и закрыть крышками.

101. Варенье из бузины

• *1 кг очищенной бузины*
• *100–150 г сахара*

Бузину хорошо промыть и размять в кастрюле. Варить ее при постоянном помешивании, чтобы объем уменьшился на половину. Затем всыпать сахар, варить еще несколько минут, кипящим вареньем заполнить банки и быстро закрыть крышками. Банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

102. Джем из бузины

• *1 кг очищенной бузины*
• *550 г сахара*
• *5 г лимонной кислоты*
• *40 г пектинового порошка*
• *700 г сахара*

Бузину промыть. Из части ягод приготовить пюре, добавить

остальную бузину и варить в течение 5 минут в широкой кастрюле.

Затем засыпать 20 % сахара, смешанного с пектиновым порошком и варить дальше при постоянном помешивании, чтобы бузина размягчилась, а джем достаточно загустел.

По частям всыпать остальной сахар, чтобы не прерывать кипения, и варить до тех пор, пока джем не начнет желировать. Перед самым концом кипения добавить лимонную кислоту, растворенную в ложке воды.

Кипящим джемом заполнить банки, быстро закрыть крышками, банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

103. Мармелад из бузины

- *1 кг бузины*
- *600 г сахара*
- *40 г пектинового порошка*
- *3 г лимонной кислоты*

Бузину промыть, положить в кастрюлю, влить немного воды и при постоянном помешивании варить, чтобы часть жидкости испарилась. Приготовить пюре. Варить его в кастрюле, чтобы объем уменьшился приблизительно на половину. Затем добавить четверть сахара и варить 5 минут. Пектиновый порошок смешать с 4 ст. ложками сахара, всыпать в бузину. Когда сахар растворится, добавить остальной сахар так, чтобы кипение не прерывалось, и варить дальше. В конце варки добавить лимонную кислоту.

Кипящим мармеладом заполнить банки, быстро закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

104. Мармелад из бузины с черносливом

- *1 кг фруктового пюре*
- *600 г сахара*
- *3 г лимонной кислоты*
- *40 г пектинового порошка*

Чернослив промыть, удалить косточки, подлить немного воды и отварить под крышкой до размягчения. Бузину промыть под холодной водой. Из ягод приготовить пюре, вылить его в широкую кастрюлю и при постоянном помешивании варить, чтобы объем уменьшился приблизительно на половину. Затем всыпать около четверти отвешенного сахара и варить 5 минут. Пектиновый порошок смешать с 4 ст. ложками сахара, всыпать в пюре и варить дальше. Как только сахар растворится, постепенно добавить остаток сахара так, чтобы кипение не прерывалось, и варить дальше. В конце варки добавить лимонную кислоту, растворенную в ложке воды. Когда мармелад начнет желировать,

снять кастрюлю с огня. Кипящим мармеладом заполнить банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

105. Бузина сушеная

Отделенные от щитков зрелые и здоровые ягоды сушить на солнце (или в духовом шкафу при температуре 70 °С).

Высушенные ягоды должны быть черно-фиолетового цвета, сморщенные, при сжимании не должны слипаться в комок.

Ягоды, приготовленные подобным образом, хранится до 3 лет.

Сушеные ягоды бузины — прекрасный краситель при изготовлении соков, компотов, желе, киселей и др.

106. Порошок из ягод бузины

Зрелые и здоровые ягоды отделить от щитков и высушить в духовом шкафу до такой степени, чтобы их можно было смолоть в порошок в кофемолке.

Полученный порошок хранить в герметично укупоренной таре. Он имеет характерный кисловато-сладковатые вкус и аромат.

Порошок из бузины можно добавлять в различные соусы, подливы, заправлять им мясные и рыбные блюда, бульоны.

ВИНОГРАД

Одно из немногих растений, которые содержат значительное количество винной кислоты. Кроме нее, в ягодах винограда найдены яблочная, лимонная, хлорогеновая и хинная кислоты. Ягоды содержат витамины (А, С, В1 В2, В6, В12), ферменты и фитонциды, фенольные вещества; в них обнаружены около 20 макро— и микроэлементов. Содержание пищевых и биологически активных веществ существенно колеблется в зависимости от сорта винограда и степени его зрелости. С глубокой древности известны лечебные свойства винограда. Он оказывает тонизирующее, бактерицидное, мочегонное, слабительное, потогонное, отхаркивающие и общеукрепляющие действия. Нежные и сочные ягоды полезны при нарушениях жирового и белкового обмена жиров, более мясистые — при пониженной кислотности желудочного сока. Виноград — эффективное средство при хронических заболеваниях почек, легких, печени; при гипертонии, подагре, физическом и нервном истощении организма, мочекислом диатезе.

Ягоды винограда употребляют в пищу свежими, сушеными (изюм), консервированными или переработанными в различные вина. Для заготовки компотов наиболее пригодны сорта с «мускатным» или «изабельным» привкусом. Для них можно брать и зеленоватые грозди, а для сока, наоборот — самые спелые. Компот отличного качества получается из бессемейных сортов винограда (кишмиш).

Для приготовления джема отбирают крупный виноград с тонкой кожицей и приятным ароматом. Больше всего подходят для этой цели бессемейные сорта Болгар и Италия.

107. Сок красных сортов винограда натуральный

Мезгу при непрерывном помешивании нагреть в эмалированной посуде до температуры 60–65 °С, дать ей остыть до 40 °С и заложить в пресс. Полученный сок поставить на несколько часов в холодное место отстояться, после чего с помощью резиновой трубки снять с осадка и профильтровать.

Осветленный сок нагреть до 90–95 °С при непрерывном помешивании в течение 15 минут и сразу разлить в прогретые банки.

Укупорить их прокипяченными крышками, закутать в одеяло и выдержать до полного остывания.

Для получения осветленного сока банки выдержать 3 месяца

при температуре 10–15 ˚С, потом открыть их, снять сок с осадка с помощью резиновой трубки, а его профильтровать. Сок и фильтрат пастеризовать при 80–85 ˚С:

— банки емкостью 0,5 л — 15 минут,

— банки емкостью 1 л — 20 минут. Банки укупорить и охладить.

108. Сок виноградный натуральный

Вариант 1

Спелый свежий виноград промыть, дать стечь воде, ягоды отделить и заложить в пресс. Для лучшей сокоотдачи ягоды перед прессованием измельчить ножом из нержавеющей стали на доске с прорезями, поместив ее над эмалированной миской или кастрюлей.

Сок процедить через холст или марлю, нагреть в эмалированной кастрюле до 80–85 ˚С, разлить в простерилизованные банки или бутылки, накрыть крышками и пастеризовать при температуре 85 ˚С:

— емкостью 0,5 л — 15 минут,

— емкостью 1 л — 20 минут.

Вариант 2

Сок быстро нагреть до 95 ˚С, разлить в подготовленные горячие банки (доверху) и сразу укупорить их прокипяченными крышками, не стерилизуя. Банки перевернуть вверх дном и оставить на 2–3 часа для охлаждения. Хранить в прохладном месте.

В процессе хранения сок обычно самопроизвольно осветляется с выпадением осадка в виде легко всплывающей при взбалтывании мути.

Перед употреблением сок не взбалтывать, а осторожно слить. Осадок профильтровать сначала через 3–4 слоя марли, а затем — через вату, уложенную в воронку.

Вариант 3

Виноград размять пестиком в чистом глиняном горшке, плотно закрыть его и поставить на 1 сутки в холодное место. Затем выжать сок, профильтровать его через 3–4 слоя марли, перелить в чистые банки и пастеризовать 10 минут при 80 ˚С. Банки укупорить, поставить вверх дном и охладить.

109. Сок виноградный

Для приготовления виноградного сока с мякотью взять спелый сладкий виноград, вымыть, дать стечь воде, отделить ягоды от кистей, удалив при этом поврежденные, гнилые и незрелые, затем пропустить через соковыжималку.

Виноградный сок с мякотью слить в эмалированную кастрюлю, поставить на огонь и кипятить в течение 15 минут,

после чего кипящим, разлить, в подогретые (в пароводяной бане) банки, накрыть крышками, немедленно герметично укупорить, перевернув вверх дном, охладить.

110. Сок виноградный выпаренный

Виноград размять и выпаривать 1–1,5 часа. Сок, еще горячим разлить, в чистые бутылки и укупорить.

У остывших бутылок залить пробки парафином.

111. Сок из недозрелого винограда

Недозрелые ягоды винограда отделить от гребней и тщательно размять. Мезгу белых сортов прессовать сразу. У винограда красных сортов красящие вещества находятся в кожице, поэтому для лучшего их выделения мезгу следует сначала нагреть до 60 °С, затем охладить до 40 °С и только потом прессовать. Полученный сок поставить на несколько часов в холодное место и дать отстояться.

После отстоя с помощью резиновой трубки снять сок с осадка и профильтровать.

Осветленный сок нагреть до 90–95 °С, сразу же разлить в приготовленные бутылки или банки, укупорить их и положить на бок до полного остывания.

112. Компот из винограда

Ягоды винограда снять с гребней, стараясь их не помять. Одновременно с этим отобрать, поврежденные и имеющие другие дефекты ягоды.

Отобранные ягоды вымыть в большом количестве воды и плотно уложить их в банки, прижимая рукой. На плотность укладки следует обратить внимание, так как ягоды винограда не бланшируют и при неплотной укладке после стерилизации они всплывают, оставляя заметные промежутки.

Уложенные в банки ягоды залить горячим сахарным сиропом (90 °С). Уровень сиропа должен быть на 1,5–2 см ниже верхнего края банки. В противном случае после стерилизации в банках не достигается необходимая герметичность, и компот быстро портится.

Для заливки винограда приготовить сахарный сироп крепостью 30 %, прибавляя на 1 л воды 430 г сахара. Полученным количеством сиропа (1260 мл) можно залить 4 банки емкостью 850–900 г.

Компот из винограда стерилизуют 20 минут с момента закипания воды. После стерилизации банки охладить холодной водой.

113. Повидло из винограда

Для повидла следует брать вполне созревший виноград с крепкими крупными мясистыми ягодами. Виноград хорошо

промыть водой, чтобы удалить находящиеся на поверхности ягод частицы пыли, земли, а также химических ядов, употребленных для опрыскивания. Ягоды отделить от гребней вручную, удаляя при этом мелкие, недоразвитые, раздавленные, заплесневелые и другие не пригодные для консервирования экземпляры.

Ягоды подавить вручную, полученную массу протереть через сито или дуршлаг для отделения кожицы и семечек.

Полученную массу уварить в тазу или в котле на сильном огне, постоянно помешивая деревянной лопаткой. Когда она начнет оставлять на дне посуды неисчезающий след, варку прекратить, а готовое повидло переложить в банки.

Для улучшения вкуса повидла, приготовленного из более кислых сортов винограда, добавить яблочное пюре (на 1 кг виноградного пюре — 100–150 г яблочного пюре).

Повидло из винограда хранить в прохладном, сухом и проветриваемом помещении.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПОВИДЛО В МИКРОВОЛНОВКЕ

Из зрелых ягод винограда удалить семена, размять их, переложить в миску и уварить в СВЧ-печи (при мощности 50 %), помешивая, до половины первоначального объема. Горячую массу разложить по банкам и герметично укупорить.

114. Желе из винограда

• *1 кг винограда с мясистой, плотной мякотью*

• *2 стакана воды*

• *сахар*

Виноград выложить в эмалированную кастрюлю, влить воду и при слабом кипении варить 16 минут.

Полученный сок слить и пропустить через фланелевый фильтр.

Мезгу поместить в холщовый мешочек, слегка отжать сок и так же профильтровать его. Сок уварить вдвое, снимая шумовкой пену.

В несколько приемов добавить сахар из расчета 700 г на 1 л сока и довести до кипения. Когда сахар полностью растворится, взять ложкой пробу на желейность. Если разлитое на тарелку желе быстро густеет, варку считают законченной.

Горячее желе разлить в сухие подогретые банки, накрыть крышками, неплотно укупорить, поместить в кастрюлю с подогретой до 70 °С водой и пастеризовать при температуре 90 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 8 минут,

— емкостью 1,0 л — 12 минут.

После пастеризации банки окончательно укупорить.

115. Джем из винограда

• *2 кг винограда*
• *2 л воды*
• *1 кг сахара*
• *4–5 г пектина*
• *1 ч. ложка винной кислоты*

Ягоды винограда аккуратно снять с гребней, стараясь не повредить их. Зернышки удалить острой иглой.

Приготовить сахарный сироп из воды и сахара. Доведя сироп до кипения, в него поместить перебранные и промытые ягоды винограда и пектин, предварительно растворенный в воде. Варку продолжать до тех пор, пока ягоды станут мягкими, а сироп начнет желировать. За 2–3 минуты до снятия джема с огня в него добавить винную кислоту.

Готовый джем, горячим, расфасовать по банкам.

116. Виноградный мед

Свежеотжатый, снятый с осадка и профильтрованный виноградный сок уварить на водяной бане. Для этого на дно большой кастрюли поместить деревянные прокладки, налить воду. На прокладки поставить меньшую кастрюлю с соком. Воду в большой кастрюле довести до кипения, по мере выкипания доливать.

Сок в меньшей кастрюле постоянно помешивать, пока он не загустеет и не уварится до 73 первоначального объема. Готовый виноградный мед разлить в стеклянную посуду и укупорить.

Продукт употребляют как мед, а также для приготовления пряников, коврижек, сладких пирогов, восточных сладостей и т. д.

117. Чурчхела

• *1 кг грецких орехов*
• *10 л виноградного сока*
• *1 кг пшеничной муки*

В небольшом количестве холодного виноградного сока тщательно развести пшеничную муку. Полученную болтушку вылить в кипящий виноградный сок и тщательно размешать. Кипятить 2–3 часа и отставить. Масса должна увариться на 72 объема, до консистенции киселя. Ядра грецких орехов разрезать на несколько частей и нанизать на нитки длиной 30–40 см.

Готовые нитки несколько раз погрузить в остывший, но еще достаточно теплый виноградный сок, а затем подвесить для загустения и подсыхания. Затем снова погрузить в сок и снова подвесить. Так проделывать до тех пор, пока чурчхела не достигнет толщины 1,5–2 см. Сушить в сухом помещении на сквозняке в течение недели.

Готовую чурчхелу хранить завернутой в льняную ткань.

118. Бекмес из виноградного сусла с капустой

• *12 л виноградного сусла*

• *2 кг белокочанной капусты*

• *5–6 листиков пеларгонии (или 3–4 капли бергамотовой эссенции)*

Виноградное сусло процедить и варить, пока его количество не выпарится наполовину. Нашинковать капусту. Проварить ее, залить холодной водой для охлаждения, слить ее и всыпать в сгущенное сусло вместе с листиками пеларгонии.

Варить бекмес, помешивая, до густоты меда. Вместо пеларгонии после снятия с огня можно добавить бергамотовую эссенцию.

119. Татара по-грузински

Из винограда выжать сок, перелить в кастрюлю, поставить на огонь и, когда жидкость нагреется, всыпать пшеничную муку и варить, непрерывно помешивая деревянной ложкой, не допуская образования комков, до тех пор, пока не исчезнет запах муки и не получится однородная масса консистенции жидкого киселя.

120. Моченый виноград

• *10 кг винограда*

• *500–600 г семян горчицы*

Виноград очистить, промыть чистой водой и уложить в подходящую посуду, пересыпав каждый ряд мелко смолотыми и просеянными семенами горчицы. Затем в банку аккуратно налить чистую, питьевую холодную воду до полного покрытия винограда.

Моченый виноград хранить в прохладном и хорошо вентилируемом месте. Через 20–25 дней соленье готово для потребления.

Виноград приобретает приятный вкус и аромат, а сок на вкус становится приятно-кисловатым.

121. Виноградные листья соленые

• *1 кг виноградных листьев*

• *120 г соли*

Для рассола:

• *1,5 л воды*

• *60 г соли*

Наиболее подходящими для приготовления соленья являются виноградные листья сортов Памид и Отелло — большие, нежные, без прожилок и хрупкие.

Листья очистить от черенков, удалить дефектные — поврежденные градом, увядшие, замочить в чистой воде, после чего несколько раз промыть проточной водой.

Промытые листья уложить пачками по 30–40 шт.,

бланшировать в кипящей воде в течение 3–4 минуты, обдать холодной водой и уложить (также пачками) в подходящую тару, плотно утрамбовывая для вытеснения воздуха.

Во время укладки листьев каждый ряд пересыпают солью.

После наполнения тары листья придавить деревянной решеткой и залить предварительно переваренным, процеженным и охлажденным рассолом. Брожение продолжается 12–15 дней.

Во время брожения и хранения соленье доливают рассолом (1 л воды и 70 г соли).

Готовое соленье хранить в сухих и прохладных помещениях.

122. Сушеный виноград

Для сушки следует выбирать сахаристые сорта винограда, так как из обычных столовых сортов изюм получается кисловатым.

Сушат виноград обычно на солнце. Грозди тщательно просмотреть, удалить поврежденные и загнившие ягоды. Затем грозди опустить на 3–5 секунд в раствор соды крепостью 0,5 %, нагретый до 95–97 ˚С (это способствует ускорению сушки, так как на поверхности ягод образуется множество мельчайших пор, через которые влага легче выходит из ягод).

Виноград, вынутый из раствора соды, немедленно промыть под струей чистой воды, и разложить на подносы в один ряд. Подносы с гроздьями выставить на солнце. Для сушки требуется 15–20 дней. В течение этого времени необходимо следить за гроздьями и, по мере высыхания верхних ягод, переворачивать их.

Можно сушить виноград в духовке при температуре 65–75 ˚С.

ВИШНЯ

По окраске плодов и цвету сока сорта вишни делят на морели — кислые, темно-красные или бордовые плоды и такой же густоокрашенный сок; и аморели — сладкие светло-розовые или светло-красные плоды с бесцветным соком. Вишни обладают прекрасными вкусовыми качествами; это излюбленное лакомство взрослых, и детей. Вкус ягод определяется соотношением сахаров и органических кислот. Среди сахаров преобладает глюкоза. Вишня богата и фенольными соединениями. Плоды вишни отличаются высоким содержанием калия, а кроме него, в них обнаружено около 20 макро— и микроэлементов. Вишни полезны здоровым и больным, их витаминный комплекс укрепляет кровеносные капилляры, снижает повышенное кровеносное давление, повышает устойчивость организма к действию проникающей радиации.

Особый интерес представляют кумарины. В вишне этих веществ, физиологическое действие которых проявляется в понижении свертываемости крови и задержке процесса тромбоза сосудов, лишь немногим меньше, чем в гранатах и красной смородине. Вишни улучшают аппетит, поэтому их рекомендуют ослабленным детям. Вишневый сок применяют как отхаркивающее при бронхите, бронхиальной астме, катаре верхних дыхательных путей. В народной медицине его используют как жаропонижающее средство, употребляют при заболеваниях нервной системы.

Вишни — прекрасное сырье для различных домашних заготовок. Собирают ягоды с плодоножками, чтобы они не теряли сок и лучше хранились. Плодоножки обрывают непосредственно перед переработкой. Ягоды сразу же сортируют по размеру и степени зрелости, удаляя недозрелые и поврежденные.

123. Вишня в собственном соку

Вариант 1

Ягоды без косточек положить в эмалированную кастрюлю и подогревать на слабом огне до тех пор, пока они не покроются соком.

Чтобы ягоды не подгорели, кастрюлю следует периодически встряхивать круговыми движениями. Горячей вишней заполнить подогретые банки и стерилизовать в кипящей воде:

— емкостью 0,5 л — 10–12 минут,

— емкостью 1 л — 13–15 минут,

— емкостью 3 л — 30 минут.

Укупорить и охладить в кастрюле, доливая холодную воду. Хранить в прохладном месте.

Вариант 2

Спелые вишни вымыть. Дать стечь воде, а ягоды уложить в чистые сухие банки и накрыть крышками. Банки поместить (на подставке) в кастрюлю с холодной водой. При нагревании вишни выделяют сок и ягоды уменьшаются в объеме, поэтому надо добавлять их, пока сок не заполнит банку.

Затем довести воду в кастрюле до кипения.

Стерилизовать:

— банки емкостью 0,5 л — 10–12 минут,

— банки емкостью 1 л — 15 минут. Укупорить и охладить.

Вариант 3

Банки плотно наполнить вишнями без косточек и залить кипящим вишневым соком. Стерилизовать:

— банки емкостью 0,5 л — 10 минут,

— банки емкостью 1 л — 15 минут. Укупорить и охладить.

124. Сок вишневый натуральный

Вариант 1

• *1,6 кг свежих плодов вишни*

Из отсортированных и промытых ягод удалить косточки, пропустить мякоть через мясорубку (диаметр отверстий в решетке 6–7 мм) и заложить в пресс.

Полученный сок перелить в эмалированную кастрюлю, дать отстояться 2–3 часа и профильтровать через фланель или 3–4 слоя марли.

Полученный осветленный сок нагреть до 92–95 °С, разлить в банки доверху, укупорить их лакированными крышками и медленно охладить.

Оставшиеся после прессования выжимки поместить в эмалированную кастрюлю, добавить воды (100–120 г на 1 кг выжимок), тщательно перемешать, нагреть до 70–75 °С и настаивать 3–4 часа. После настаивания прессовать выжимки еще раз.

Вариант 2

Промытые вишни освободить от плодоножек и размять, стараясь не раздавить косточки, так как они содержат опасную для человека синильную кислоту.

Если плоды измельчать на мясорубке, то косточки необходимо предварительно удалить. Из полученной мезги извлечь сок прессованием.

Если необходимо получить прозрачный сок, его следует отстоять в холодном месте 2–3 часа, слить в баллон и прикрыть

крышкой.

Прозрачный сок снять с осадка резиновой трубкой, разлить по банкам (осадок консервируют так же, как и сок) и пастеризовать при температуре 80 °С:

— емкостью 0,5 л — 15 минут,

— емкостью 1 л — 20 минут,

— емкостью 3 л — 30 минут.

Банки укупорить и охладить.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Для сока пригодна вишня почти всех сортов, лучше использовать их смесь. Однако сок большинства сортов вишни — кислый, поэтому вишневый сок рекомендуется смешивать с малокислыми: яблочным, черешневым или другими ягодными, а также овощными.

125. Вишневый сок из мезги

В мезге после прессования сока остается еще много полезных веществ. Можно залить мезгу горячей водой (из расчета 250 мл на 1 кг мезги), тщательно перемешать, подогреть до 70 °С и оставить на 2–3 часа.

Дальнейшая технология (прессование, розлив, пастеризация, укупорка, охлаждение) аналогична двум предыдущим рецептам.

126. Сок вишневый с толчеными косточками

Вишню тщательно вымыть, удалить косточки и размять. Для создания специфического аромата в мезгу добавить толченые косточки (в количестве 10 % от общей массы вишни) и затем прессовать.

Сок налить в 3-литровую стеклянную банку, поставить на несколько часов в холодное место, после чего с помощью резиновой трубки снять с осадка. Пастеризовать при температуре 85 °С:

— емкостью 0,5 л — 15 минут,

— емкостью 1 л — 20 минут,

— емкостью 3 л — 30 минут.

127. Сок вишни и яблок

• *1 л вишневого сока*

• *2 л яблочного сока*

Для приготовления этого сока используют вишни темно-красного цвета сорта Владимирская. Отобранные и промытые ягоды очистить от плодоножек и косточек, затем пропустить через мясорубку (диаметр отверстий в решетке 5 мм).

Мезгу отжать, полученный сок профильтровать через ткань или марлю и смешать с яблочным.

Полученную смесь перелить в эмалированную кастрюлю и

довести до кипения. Консервировать способом горячего розлива или пастеризовать при 85 °С:

— емкостью 0,5 л — 15 мин,

— емкостью 1 л — 20 минут,

— емкостью 3 л — 30 минут.

Банки укупорить и выдержать под одеялом до охлаждения.

128. Компот из вишни

Вишни срывают обычно вместе с плодоножками, иначе через образовавшееся отверстие будет вытекать сок, который легко прокисает и вызывает быструю порчу плодов.

Ягоды следует рассортировать по размеру и степени зрелости. Совсем мелкие вишни не рекомендуется использовать для приготовления компота, так как несъедобная их часть (косточка) будет занимать большую часть полезного объема банки.

Для получения вкусного и качественного компота не следует смешивать и укладывать в одну банку вишни различных сортов и в различной степени зрелости.

При сортировке необходимо удалять недозрелые, поврежденные плоды.

Перебранными и промытыми ягодами наполняют стеклянные банки как можно более плотно, встряхивая их во время наполнения.

Подобное наполнение необходимо потому, что во время стерилизации вишни уменьшаются в весе почти на 15 % за счет выделения из них сока и всплывают, оставляя большой слой сиропа. Уложенные в банки плоды залить сахарным сиропом, нагретым до 80–90 °С.

Заливать вишни сахарным сиропом следует медленно, чтобы обеспечить полное вытеснение воздуха из банки.

Уровень сиропа должен находиться на 10–15 мм ниже верхнего края банки. Воздушное пространство между крышкой и уровнем сиропа обеспечивает после стерилизации необходимый вакуум, а, следовательно, и герметичность тары.

Для заливки вишни приготовляют сироп крепостью 60 %. Для этой цели на 1 л воды прибавляют 1500 г сахарного песка. Полученное количество сиропа (1930 мл) достаточно для заливки 7–8 наполненных вишнями банок емкостью 850–900 г.

При использовании сахара в сухом виде в одну банку.

Ввиду высокой кислотности плодов вишни компот из вишни стерилизуют 15 минут при температуре 98 °С.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПЮРЕ ИЗ ВИШНИ В МИКРОВОЛНОВКЕ

Зрелые и свежие вишни промыть, очистить от плодоножек и косточек, протереть через волосяное сито. Пюре довести до кипения в микроволновке (при мощности 100 %) и сразу разлить по подготовленным банкам. Емкости заполнить доверху, укупорить и оставить на деревянной подставке вверх дном до полного остывания.

129. Компот вишневый натуральный с пряностями

Целыми (или очищенными от косточек) ягодами заполнить банки на 2/3. Вскипятить воду, бросить в нее несколько почек гвоздики, горошинки душистого перца или щепотку ванильного сахара и залить банки с вишнями. Стерилизовать в кипящей воде:

— банки емкостью 0,5 л — 10–12 минут,

— банки емкостью 1 л — 13–15,

— банки емкостью 3 л — 30 минут.

Компот из кислой вишни пастеризовать при 85 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 10 минут,

— банки емкостью 1 л — 15 минут.

Банки герметично укупорить крышками и охладить в кастрюле, доливая холодную воду.

130. Компот из вишни с медом

• *3 кг вишни*

• *2 кг меда*

• *1 ст. ложка рома*

В широкой кастрюле растопить мед и довести его до кипения. Засыпать подготовленную вишню так, чтобы она была полностью покрыта медом, и дать немного покипеть, снимая образующуюся при этом пену. Вишню быстро вынуть шумовкой из меда и сразу же положить в подготовленные банки.

Мед прокипятить и залить им ягоды. В каждую банку добавить ром. Банки быстро укупорить, завернуть в одеяло и выдержать до полного остывания.

131. Вишня в коньяке

• *1,5 кг темных вишен*

• *3/4 л коньяка*

• *250 г сахар*

• *3 ст. ложки воды*

У хорошо промытой и просушенной вишни срезать плодоножки так, чтобы у каждой остался небольшой кусочек.

Вишню уложить в банку, залить коньяком, закрыть и поставить в теплое место.

Через две недели коньяк осторожно слить, смешать с остывшим отваром сахара и воды и процедить через фильтровальную бумагу на вишню. Оставить еще на две недели.

132. Вишневый сироп

• *350 мл сока*

• *650–700 г сахара*

• 3 г *винной кислоты*

Отобрать вполне созревшие или перезрелые, ярко окрашенные и здоровые ягоды. Вишню перебрать, подавить, полученную массу отжать. Выделившийся сок процедить через ткань или цедилку.

Сироп готовить одним из уже описанных способов: варкой или холодным способом.

133. Пюре из вишни

Зрелые и свежие вишни промыть, очистить от плодоножек и косточек и протереть через волосяное сито (в сыром виде или потушив 10 минут в собственном соку). Пюре довести до кипения и сразу разлить по банкам.

Емкости заполнить доверху, укупорить и оставить на деревянной подставке вверх дном до полного остывания.

134. Варенье из вишни

Для приготовления варенья из вишни следует отобрать крупные зрелые плоды темно-красного цвета. Вишню вымыть в большом количестве воды, оторвать плодоножки, одновременно удаляя мягкие и поврежденные плоды, а затем вынуть косточки. Варенье из вишни можно варить 2 способами.

Вариант 1

• *1 кг вишни*

• *2 кг сахара*

• *250 мл воды*

• *1 ч. ложка винной кислоты*

Ягоды засыпать сахаром, залить водой и выдержать 4–5 часов. По истечении определенного времени смесь варить сначала на слабом, а затем — на сильном огне.

Образующуюся при варке пену периодически снимать шумовкой. Варку продолжать до необходимой густоты сиропа. За 3–4 минуты до прекращения варки добавить винную кислоту.

Для того чтобы вишни полностью пропитались сахарным сиропом, готовое варенье выдержать 7–8 часов.

Остывшее варенье разлить в чистые и сухие банки и закрыть их крышками (или покрыть пергаментной бумагой, обвязать шпагатом).

Вариант 2

• *1,5 кг вишни*

• *1,5 кг сахара*

• *1 л воды*

• *1/2 ч. ложка винной кислоты*

Вишню перебрать, вымыть и удалить из них косточки. Приготовить сироп из сахара и воды и охладить его.

В остывший сироп засыпать вишню и выдержать 3–4 ч. Затем массу варить до необходимой густоты. За 5 минут до прекращения варки добавить винную кислоту.

При использовании очень темных сортов вишни с сильным ароматом (сорта Кохова, Казанлыкская, Ботевградская и др.) на 1 кг очищенных плодов можно добавить 2 кг сахара.

По окончании варки отделить половину полученного сиропа и налить его в бутылку.

Таким образом одновременно с вареньем, получается и сироп с прекрасным вкусом и внешним видом.

135. Повидло из вишни

• *5 кг вишни*
• *1 л воды*
• *3 кг сахара*
• *4 г винной кислоты*

Отобранные на повидло, вполне созревшие, даже перезрелые, но крепкие плоды перебрать, вымыть и удалить косточки.

Вишню поместить в посуду, предназначенную для варки (целиком или пропущенными через мясорубку), добавить воду и сахар и уварить, постоянно помешивая, вначале на умеренном, а впоследствии — на сильном огне.

Варку продолжать до тех пор, пока лопатка не начнет оставлять след на дне посуды.

За несколько минут до прекращения варки добавить винную кислоту.

Для получения вишневого повидла высокого качества подготовленные плоды варить до размягчения, протереть через сито. Пюре, смешанное с сахаром, уварить описанным выше способом.

Вишневое повидло имеет приятный кисло-сладкий вкус, темно-красный цвет и тонкий аромат.

Готовый продукт хранить в прохладном и сухом помещении.

136. Вишневый джем

• *1 кг вишен без косточек*
• *700 г сахара*
• *40 г пектинового порошка*

Вишни промыть и удалить косточки. Часть вишен залить водой, отварить в течение короткого времени и затем отжать. Оставшуюся вишню залить несколькими ложками воды, быстро довести до кипения и отварить.

Примерно через 10 минут кипения добавить пектиновый порошок, смешанный с сахарной пудрой (200 г пудры на 40 г

порошка) и варить еще 3 минуты. Затем добавить остальной сахар мелкими порциями, чтобы не прерывать кипение, и варить дальше, пока джем не начнет желировать.

Образующуюся пену собрать шумовкой в конце варки. Кипящим джемом заполнить банки, закрыть крышками и оставить охлаждаться.

137. Вишневый джем с черешней

• *1 кг вишни и черешни без косточек (3 части темной вишни и 2 части темной черешни)*

• *500–600 г сахара*

• *40 г пектинового порошка*

Ягоды тщательно промыть, удалить косточки. Залить небольшим количеством воды и варить 10 минут.

Затем добавить пектиновый порошок, смешанный с сахарной пудрой (200 г пудры на 40 г порошка), после 3 минут кипения засыпать небольшими порциями остаток сахара так, чтобы кипение не прерывалось, и варить при интенсивном кипении, пока джем не начнет желировать. Если при варке джема образовалась пена, ее собрать шумовкой или деревянной ложкой в самом конце варки.

Кипящим джемом заполнить банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

138. Желе из вишни

• *2 кг вишни*

• *300 мл воды*

• *сахар*

• *3–4 г пектина*

• *1 ч. ложка винной кислоты*

Для приготовления желе рекомендуются сорта вишни с сочной мякотью и сильным ароматом.

Ягоды промыть под сильной струей воды, удалить плодоножки и подавить пестиком в глубокой посуде. Массу залить водой и варить 5–6 минут для выделения сока.

Затем процедить ее через несколько слоев марли или ткань, не прижимая ягоды, чтобы получить сок, свободный от мякоти.

Полученный сок уварить на сильном огне, непрерывно помешивая его и снимая пену. Когда вода выпарится наполовину, добавить сахар (на 1 л сока — 700 г сахара). Варку продолжать еще 5–10 минут. Затем добавить пектин, растворенный в воде, и варить смесь до необходимой густоты. В самом конце варки добавить винную кислоту.

Готовое желе в горячем виде разлить в банки, в которых оно остывает и желирует. Банки закрыть крышками или пергаментной бумагой и обвязать шпагатом.

139. Вишневый мармелад

• *1 кг вишневого пюре*

• *700 г сахара*

• *40 г пектинового порошка*

Вишню помыть, залить несколькими ложками воды и под крышкой отварить до размягчения. Приготовить пюре и варить в кастрюле, пока объем не сократиться на треть, всыпать четверть количества сахара и варить 10 минут. Пектиновый порошок смешать с сахарной пудрой (200 г пудры на 40 г порошка), всыпать его в мармелад, варить 3 минуты и по частям добавить оставшийся сахар так, чтобы кипение не прерывалось. Образующуюся при кипении пену удалить в конце варки шумовкой или деревянной ложкой.

Когда мармелад загустеет, разложить его горячим по банкам, закрыть крышками и перевернуть вверх дном.

140. Вишневая пастила

• *1 кг вишневого пюре*

• *550 г сахара*

Вишню промыть, подлить немного воды и под крышкой варить до размягчения. Приготовить пюре, довести до кипения и при постоянном помешивании варить, чтобы объем уменьшился на треть.

Когда пюре загустеет, постепенно добавить сахар и варить дальше, чтобы паста достаточно загустела и не растекалась.

Пастилу разлить по формам, смазанным маслом, разровнять поверхность и сушить в слабо нагретой духовке.

141. Вишня замороженная

Спелые крепкие отборные ягоды вымыть, удалить плодоножки и косточки, насыпать в полиэтиленовые пакеты, запаять их и положить в морозильник.

После размораживания использовать для десертов, украшения и отделки тортов и пирожных, а также в качестве начинки для пирога.

142. Вишня сушеная

Ягоды промыть холодной водой и обсушить. Разложить ягоды в один слой на противень и поставить в духовку.

В течение 2 часов постепенно увеличивать температуру с 35 ˚С до 50 ˚С, а затем в течение 10 часов сушить при температуре 60–75 ˚С.

Досушивать при 50–55 ˚С.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Для сушки и быстрого замораживания отобрать темно-окрашенные ягоды с сочной мякотью. Косточки из

вишни удалить с помощью специальной машинки или канцелярской скрепки.

ГОЛУБИКА

Кустарник высотой до 1,4 м с крупными черными ягодами, покрытыми сизым налетом. В народе голубику часто называют дурницей, так как у сборщиков ягод часто начинает болеть голова. На самом деле в этом виновата не сама голубика, а одурманивающий запах растущего рядом ядовитого багульника. Ягоды голубики очень похожи на чернику, они довольно крупные, овальные, реже — округлые, синевато-черные, покрыты восковым налетом. Мякоть плодов — зеленоватая, кисло-сладкая, со светлым, не красящим соком, без особого аромата. В ягодах голубики содержится до 7,7 % углеводов, до 1,2 % клетчатки, 1 % белка, 1,6 % органических кислот (лимонной, бензойной, яблочной), до 0,5 % пектиновых веществ. Голубика содержит минеральные вещества: натрий, калий, кальций, магний, фосфор, железо. Отличается повышенным содержанием аскорбиновой кислоты (почти в 5 раз больше, чем в чернике) и Р-активных веществ.

Ягоды употребляются в пищу в свежем и сушеном видах. Сок из свежих и отвары сушеных ягод используют в качестве витаминного средства. Из ягод голубики готовят компоты, варенье, джемы, желе и соки.

143. Голубика в собственном соку

Вариант 1

Ягоды перебрать, тщательно вымыть в проточной воде и дать ей стечь. Пятую часть объема ягод пропустить через соковыжималку или потолочь деревянным пестиком.

Из полученной массы отжать сок. В подготовленные банки разложить целые ягоды и залить их соком.

Банки нагреть до 65 °С, накрыть крышками и пастеризовать:

— емкостью 0,5 л — 15 минут,

— емкостью 1 л — 25 минут.

Хранить банки в прохладном месте.

Вариант 2

• *1 кг голубики*

• *200 мл сока голубики*

В кастрюлю налить свежеотжатый сок из голубики и насыпать ягоды. Поставить кастрюлю на огонь и, помешивая, довести до кипения.

Варить 5 минут, а затем быстро разлить в горячие банки и укупорить.

144. Натуральный сок голубики

Ягоды перебрать, сложить в дуршлаг, промыть, удалить излишки воды, поместить в эмалированную посуду и размять. Полученную мезгу отжать на прессе. К выжимкам, оставшимся после прессования, добавить немного горячей воды, чуть выдержать и отпрессовать вторично.

Соки первого и второго отжимов смешать, подогреть до 60–70 °С, профильтровать через 3 слоя марли.

Повторно подогреть до 85–90 °С, разлить в прогретые банки, накрыть прокипяченными крышками и пастеризовать при 90 °С:

— емкостью 0,5 л — 10 минут,

— емкостью 1 л — 15 минут,

— емкостью 3 л — 25 минут.

В 3-литровых банках сок можно консервировать методом горячего розлива.

145. Сок голубики с медом

• *1 л сока голубики*

• *100 г меда*

Подготовленные ягоды поместить в эмалированный таз, налить немного воды и кипятить на слабом огне до полного их размягчения. В процессе кипения ягоды размять ложкой.

Разваренную массу вместе с образовавшимся соком профильтровать через 2 слоя марли, уложенной на дуршлаг. Оставшиеся на марле ягоды отжать.

Полученный сок вторично нагреть до кипения, добавить мед, дождаться, пока он полностью растворится, и профильтровать через 2–3 слоя марли.

Осветленный сок нагреть до кипения и горячим разлить в сухие подогретые банки.

Наполненные доверху банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

146. Компот из голубики

• *1 кг голубики*

• *3 стакана воды*

Ягоды промыть и обсушить на сите. После этого засыпать их в банки, залить горячей кипяченой водой, накрыть простерилизованными крышками и поставить по плечики в кастрюлю с горячей водой, постелив на дно кастрюли тряпку. Кипятить:

— банки емкостью 0,5 л — 25 минут,

— банки емкостью 1 л — 40 минут.

Укупорить и перевернуть вверх дном для остывания.

147. Компот из голубики с яблоками

• *150 г голубики*

• *150 г яблок*

• *150 г сахара*
• *лимонная кислота*
• *1 л воды*

Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, разрезать на дольки, варить 6 минут в приготовленном сиропе, добавить голубику и лимонную кислоту.

Довести до кипения, разлить в подготовленные банки, герметично укупорить и охладить.

148. Варенье из голубики

• *1 кг голубики*
• *1,2 кг сахара*
• *1,5 стакана воды*

Перебранные и промытые ягоды залить сахарным сиропом, выдержать в нем 3–4 часа, после чего варить до готовности.

В горячем виде разложить в банки, закрыть крышками.

149. Джем из голубики

• *1 кг голубики*
• *700 г сахара*
• *3 г лимонной кислоты*

Подготовленные ягоды голубики тщательно перемешать с сахаром и поставить в холодное место на 10–12 часов, чтобы они пустили сок.

Затем варить на слабом огне до готовности. Разложить по банкам и укупорить крышками.

150. Повидло из голубики и брусники

• *1 кг голубики*
• *1 кг брусники*
• *1 кг сахара*
• *2 стакана воды*

Промытые и отобранные ягоды положить в кастрюлю, раздавить пестиком, добавить сахарный песок и воду. Варить до готовности.

Горячее повидло перелить в простерилизованные банки и герметично укупорить крышками.

151. Пастила из голубики

• *1 кг голубики*
• *1 стакан воды*
• *600 г сахара*

Голубику залить стаканом воды и варить 10–20 минут.

Затем протереть через сито, смешать с сахаром, хорошо взбить, уварить до нужной густоты и высушить в лотках.

152. Голубика, замороженная с сахаром

• *1,5 кг голубики*
• *500 г сахара*

Ягоды промыть, обсушить, засыпать сахаром в соотношении 3:1.

Затем перемешать, чтобы не повредить, переложить в тару, заморозить, укупорить и положить на хранение в морозильник.

153. Сушеная голубика

Ягоды насыпать на противень и сушить в духовке при температуре 40–50 °С. К концу сушки температуру повысить до 60 °С.

Ягоды обычно высыхают за 3–4 часа.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Сухие ягоды можно измельчить в кофемолке. Порошок голубики — отличная добавка, которая используется при приготовлении кондитерских изделий, соусов, соков, морсов, компотов.

ГРУША

Одно из древнейших культурных растений. Впервые в литературе о культуре груши упоминается за 1000 лет до н. э.

Плоды груши содержат 6–13 % сахаров (фруктозы — 1,4–3,7 %, глюкозы — 5,8–9,3 %, сахарозы — 0,5–2 %), органические кислоты (главным образом яблочная и лимонная), азотистые, дубильные и пектиновые вещества, небольшое количество витаминов A, D, и C, фитонциды, минеральные и другие вещества. Это один из немногих фруктов, в которых содержится йод.

Груши имеют большое значение в диетическом питании, особенно больных диабетом. Свежие и сушеные груши, а также напитки из них включают в диеты при сахарном диабете и ожирении. Свежие груши, употребляемые в небольшом количестве, регулируют пищеварение и отлично усваиваются организмом человека. Груши оказывают мочегонное и противомикробное действие, полезны при камнях в почках и при инфекциях мочевых путей. Содержащиеся в плодах груш соли калия и микроэлементов способствуют выведению из организма воды и отработанных продуктов при обмене веществ.

Вареные и печеные груши помогают при лихорадке, бронхитах, туберкулезе легких и удушье. Отвар груш применяется в научной и народной медицине при бактериурии и почечнокаменной болезни, при поносах. Закрепляющее действие груш зависит от содержания в них дубильных веществ; более всего их содержится в диких плодах.

Из-за значительного количества клетчатки, раздражающей слизистую оболочку желудка и кишечника, груши не рекомендуется употреблять людям с больным желудком и кишечником, особенно в период обострения болезней.

154. Груши в собственном соку

Для консервирования пригодны плотные незрелые фрукты. С этой целью их необходимо отсортировать по степени зрелости и сортам, затем вымыть в холодной воде.

Плоды с тонкой кожицей консервируют неочищенными, толстую кожицу снимать слоем не более 1 мм.

Крупноплодные сорта консервируют половинками, четвертинками и более мелкими дольками.

Мелкоплодную грушу положить в банки целиком.

Ножом из нержавеющей стали плоды разрезать на дольки, удалить семенную коробку, плодоножку и поврежденные места.

Бланшировку груш следует производить в слабом растворе лимонной кислоты (1 г на 1 л воды) при температуре 85 °С в течение 5–10 минут.

Пробланшированные груши немедленно обдать холодной водой, затем уложить в подготовленные банки, залить кипящей водой.

Добавить 0,5 г лимонной кислоты на 0,5–литровую банку и 1 г — на 1-литровую и, накрыв крышкой, стерилизовать в кипящей воде:

— емкостью 0,5 л — 15–18 минут,

— емкостью 1 л — 18–20 минут,

— емкостью 3 л — 35 минут.

После стерилизации банки немедленно укупорить подготовленными крышками, перевернуть вверх дном и охладить.

Хранить в прохладном месте.

155. Сок грушевый натуральный

Наиболее полно можно извлечь сок из груш прессованием измельченных плодов в домашнем пакетном прессе или в соковыжималке.

Сок процедить через марлю и разлить в бутыли, укупорить пробками, а затем пастеризовать в течение 15 минут при температуре 80 °С.

Сок хранить в прохладном темном месте.

156. Сок груш и рябины

• *3 л свежего грушевого сока*

• *1 л рябинового сока*

Готовые соки смешать или использовать для их получения соковарку, заложив в нее плоды груши и рябины в соотношении 3:1.

Полученный купажированный сок консервировать способом горячего розлива.

Банки укупорить и перевернуть вверх дном для охлаждения.

Хранить в прохладном месте.

157. Сок груш и яблок

• *1 л грушевого сока*

• *2,5 л яблочного сока*

Купажированный сок консервировать способом горячего розлива или пастеризации.

Банки укупорить, перевернуть вверх дном и выдержать до полного охлаждения.

158. Грушевый сок с крыжовником

• *2 л грушевого сока*

• *1,5 кг ягод крыжовника*

Свежеприготовленным грушевым соком залить подготовленные ягоды, нагреть до кипения и протереть через сито.

Полученную смесь вновь довести до кипения, и разлить в стерильные банки и сразу же укупорить.

159. Сок груш и айвы

• *3 л грушевого сока*

• *1 л айвового сока*

Соки смешать или получить в соковарке, заложив в нее плоды груши и айвы в соотношении 3:1. Купажированный сок консервировать способом горячего розлива.

Банки укупорить и, перевернув вверх дном, охладить.

160. Грушевый сок со свекольным и черноплодно-рябиновым

• *2 л грушевого сока*

• *1,2 кг ягод черноплодной рябины*

• *200 мл свекольного сока*

Ягоды черноплодной рябины вымыть, отжать сок с помощью соковыжималки или пресса и смешать со свежеприготовленными грушевым и свекольным соками.

Нагреть смесь до кипения, разлить в стерильные банки и укупорить.

161. Компот из груш

Готовят из неперезрелых твердых плодов.

Кожицу удалить обыкновенным ножом из нержавеющей стали или картофельным скребком (при использовании картофельного скребка кожица снимается сравнительно равномерно и дает меньшее количество отходов).

Меньшие по размерам плоды разрезать на половинки, более крупные — на 4 части.

Острой ложечкой или специальным ножом вырезать сердцевину плода на сравнительно большую глубину для удаления большей части каменистых клеток. Потом тем же ножом удалить древесные части плодоножек.

Очищенные и нарезанные груши на воздухе очень быстро темнеют, поэтому их сразу же следует погрузить в чистую воду или в 0,5 %-ный раствор винной кислоты (5 г кислоты на 1 л воды). В этом растворе не следует держать фрукты больше 30–40 минут.

При приготовлении компота зрелые груши уложить в банки сырыми и залить сахарным сиропом.

При использовании не полностью созревших груш, с жесткой мякотью, необходимо предварительно подвергнуть плоды бланшировке, выдержав их 15 минут в кипящей воде, содержащей

0,1 % винной или лимонной кислоты (на 1 л воды 1 г кислоты). Затем плоды охладить и уложить в банки возможно более плотно.

Чтобы предотвратить потемнение сиропа при хранении компота, а также с целью улучшения его вкусовых качеств в сироп добавить винную или лимонную кислоту (на 1 л сиропа 1–2 г кислоты).

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Груши, предназначенные для приготовления компота, должны иметь приятный вкус и аромат, плотную и неразваривающуюся мякоть без грубых каменистых клеток. Консервировать груши можно в различной степени зрелости, однако лучше всего для этой цели подходят более зрелые плоды, содержащие больше сахара, ароматических и вкусовых веществ. Грушевый компот приготовляют из очищенных груш или плодов с кожицей.

162. Компот грушевый с медом

• *600 г груш*

• *1 л воды*

• *800 г меда*

Твердые зрелые груши разрезать на 2 или 4 части и вырезать сердцевину. Положить дольки на несколько минут в подкисленную воду, затем переложить в банки. В кипящей воде растворить мед, затем сироп охладить и залить им груши. Стерилизовать в кипящей воде:

— банки емкостью 1 л — 8 минут,

— банки емкостью 2 л — 12 минут,

— банки емкостью 3 л — 15 минут.

163. Груши в свекольном соке

• *1 кг груш*

• *1 л воды*

• *200 мл свекольного сока*

• *1 г аскорбиновой кислоты*

Груши очистить, удалить сердцевину и семена, разрезать вдоль на 4 части. Удаленные из фруктов сердцевину и снятую кожицу залить холодной водой, нагреть до кипения и кипятить 20 минут. Затем процедить, добавить аскорбиновую кислоту и свекольный сок. Смесь довести до кипения, опустить в нее подготовленные плоды и прокипятить 5 минут.

Компот, в горячем виде, разлить в простерилизованные банки, герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить. Хранить при комнатной температуре.

164. Груши по-чешски

• *1 кг груш*

• *200 г меда*
• *1 ч. ложка лимонной кислоты*
• *5 ст. ложек воды*

Твердые зрелые груши очистить, сначала разрезать на четвертинки, удалить сердцевину, а затем нарезать кубиками.

Подготовленные груши полить раствором лимонной кислоты (можно использовать и лимонный сок). Мед разогреть и довести до кипения.

Небольшими порциями класть в мед груши и варить на слабом огне до загустения. Извлечь груши с помощью шумовки, переложить в сухие банки, укупорить и, перевернув вверх дном, охладить.

165. Груши с горчицей по-болгарски

• *1,5 кг груш*
• *1 л воды*
• *20–25 г горчицы в зернах*
• *3–4 бутона гвоздики*
• *1 щепотка молотого черного перца*
• *1 лавровый лист*

Мелкие недозрелые груши наколоть в нескольких местах толстой иглой или заостренной деревянной палочкой. Варить на слабом огне до размягчения.

На дно подготовленных стеклянных банок положить пряности, затем плотно уложить груши (по плечики).

Залить плоды кипящей водой, в которой они варились, и укупорить.

166. Пюре из груш

Созревшие сладкие и ароматные плоды, промыть, очистить от сердцевины и кожицы, нарезать дольками и потушить. Разваренные груши протереть сквозь сито (или пропустить через мясорубку). Полученное пюре довести до кипения, разлить, кипящим, в банки. Сразу же укупорить их.

167. Грушевое повидло

• *1 кг груш*
• *30–50 г сахара*

Промытые груши почистить, разрезать на кусочки, подлить немного воды и отварить под крышкой до размягчения. Приготовить пюре и варить при постоянном помешивании до сгущения. В конце варки добавить сахар. Варку прекратить, когда повидло из ложки не падает, а остается на ней. Горячее повидло разлить по нагретым банкам, закрыть крышками и оставить охлаждаться. Банки убрать в сухое, прохладное место.

168. Грушевый джем

• *1,5 кг груш*

• *750 г сахара*
• *цедра 1 лимона*
• *3 г лимонной кислоты*

Промытые груши почистить, разрезать на половинки и вырезать сердцевину. Лимонную цедру и сердцевины груш залить 150 мл воды и отварить под крышкой 10 минут. Затем процедить в широкую, кастрюлю.

Между тем груши нарезать тонкими пластинами, положить в кастрюлю с отваром и варить до размягчения. Затем добавить сахар и варить на сильном огне, чтобы джем загустел.

В конце варки добавить лимонную кислоту, растворенную в ложке воды.

Горячим джемом заполнить банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

169. Желе из груш с лимоном

• *1 л грушевого сока*
• *750 г сахара*
• *сок лимона*

Спелые груши тщательно вымыть, очистить от семян, разрезать на 4 или 8 частей и варить в большом количестве воды при сильном кипении до тех пор, пока груши не станут мягкими.

Затем выложить их на марлю или частое сито и собрать стекающий сок в посуду (миску).

Через 12 часов слить отстоявшийся сок, отделяя его от получившегося на дне осадка, добавить сахар и лимонный сок. Сок довести до кипения и кипятить, тщательно снимая пену деревянной ложкой, до тех пор, пока желе не приобретет нужную густоту (капля желе на блюдце должна застывать). Готовое желе залить в горячие банки, накрыть крышками, стерилизовать и герметично укупорить.

170. Пастила из груш

• *500 г пюре из груш*
• *500 г меда*

Груши промыть, удалить сердцевины и косточки. Нарезать плоды мелкими кусочками и сварить с небольшим количеством воды.

Затем полученную массу протереть через сито и добавить равное по весу количество меда. Варить смесь при непрерывном помешивании до тех пор, пока она не начнет отделяться от стен кастрюли кусками.

Массу выложить на листы, смазанные растительным маслом, и разровнять слоем толщиной около 1 см. Высушить в слабо нагретой духовке с обеих сторон. Готовую пастилу свернуть рулетом и хранить в сухом помещении.

Нарезанную кусочками пастилу можно хранить и в стеклянных банках.

171. Бекмес из груш

• *2 кг груш*

• *10 кг спелого винограда*

Промыть груши сладкого сорта, очистить от сердцевины и косточек. Нарезать мякоть мелкими кусочками и выдержать 1,5 часа в известковой воде.

Ягоды спелого винограда проварить до мягкости и протереть через сито.

Сусло (около 6 кг) процедить и варить в широкой посуде. Взять 1/2 стакана просеянной древесной золы, завязать ее в мешочек и положить в кипящее сусло; варить около 30 минут, затем вынуть. Когда сусло выпарится наполовину, положить груши. Бекмес варить на сильном огне, доведя его до густоты меда.

Готовый бекмес охладить, перелить в стеклянные банки и укупорить крышками.

172. Груша сушеная

Для сушки берут достаточно твердые, начинающие созревать груши летних и раннеспелых сортов. Наилучшими считаются плоды с сочной сахаристой мякотью, без вяжущего вкуса и каменистых клеток. Обычно крупные груши сушат разрезанными (на половинки или четвертинки), а мелкие — целиком.

Груши перед сушкой чаще всего не очищают от кожицы, хотя из очищенных получается продукт лучшего качества. Для того чтобы груши не темнели, их после резки бланшируют. Сушат груши в сушильном шкафу или в печах при температуре 65–75 °С в течение 8–12 часов.

173. Мука из диких груш

Отобрать плоды диких лесных груш одинаковой зрелости и выдержать несколько дней, чтобы дозрели. Затем вымыть их и на 3–5 минут опустить в кипящую воду. После этого обсушить и поместить в духовой шкаф. Сушеные груши смолоть.

174. Моченые груши

• *10 кг груш*

• *500 г семян горчицы*

• *вода*

Груши обмыть холодной водой и очень хорошо вытереть, чтобы устранить восковой пласт с кожицы. Груши уложить в подходящую посуду. Обычно это соленье приготавливают в больших стеклянных банках с широким горлышком. Груши уложить пластами, пересыпая каждый семенами горчицы.

Наполненные банки выдержать в течение 24 часов в

прохладном помещении. На следующий день в банки очень аккуратно налить холодную воду. Наполнение банок надо производить так, чтобы не смешались семена горчицы. Вода должна покрыть груши слоем толщиной 5–6 см.

Наполненные банки обвязать пергаментной бумагой и хранить в сухом и прохладном помещении.

Через 25–30 дней соленье готово для потребления. Моченые груши обладают приятным вкусом и подлежат хранению длительное время.

175. Моченые груши с листьями смородины

- *150 г ржаной муки*
- *2 ст. ложки соли*
- *1 ст. ложка сухой горчицы*
- *листья черной смородины*

Небольшие среднеплотные груши уложить в кадку, эмалированное ведро или кастрюлю (черенками кверху), перекладывая каждый ряд черносмородиновыми листьями.

Заполненную посуду накрыть полотном, деревянным кружком и положить сверху гнет.

Сусло (ржаную муку размешать в небольшом количестве кипяченой воды) залить 2 л кипятка и накрыть крышкой.

После остывания смесь процедить, добавить соль, сухую горчицу, до 10 л кипяченой воды и залить уложенные в кадку или кастрюлю груши.

Первые 5–6 дней следует проверять уровень сусла и, по мере надобности, доливать его, чтобы верхние груши были покрыты.

Через 8–10 дней поместить в холодное помещение и хранить при температуре не ниже 0 °С.

Через 40 дней груши готовы к употреблению.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ВАРЕНЬЯ В СКОРОВАРКЕ

1 кг груш, 800 г сахара, 1/2 ч. ложки лимонной кислоты

В кастрюлю загрузить промытые и нарезанные дольками груши, всыпать сахар и лимонную кислоту, перемешать. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 15 минут на слабом огне. Горячее варенье разложить в простерилизованные банки и укупорить.

ДЫНЯ

Дыня — однолетнее травянистое растение семейства тыквенных, бахчевая культура из рода огурцов. Плод дыни — ложная ягода (как и арбуз), имеет разнообразные формы (шарообразные, вытянутые, продолговатые и даже змеевидные). Окраска плодов может быть желтой, зеленой, коричневой или белой. Вес может колебаться от 200 г до 20 кг, а размер — от 45 см до 2 м, в зависимости от сорта.

Дыня — источник фолиевой кислоты (витамин B9), бета-каротина (витамин А) и витаминов С и Р. Мякоть дыни богата кремнием, железом, калием, магнием, клетчаткой, а также особым ферментом, предотвращающим повреждения тканей тела.

Большое количество клетчатки — одно из главных достоинств дыни: чаще всего она используется для очищения организма, дынные волокна выводят из организма токсичные вещества. Высокое содержание железа делает дыню полезной при анемии, атеросклерозе и сердечно-сосудистых заболеваниях. Как и арбуз, дыня эффективна при почечнокаменной болезни.

Дыня — отличный десерт, чаще всего ее едят в свежем виде. Дыню можно вялить (получится прекрасная замена конфетам к чаю), мариновать, добавлять в мюсли, каши, пирожки, различные десерты, подавать с мороженым. Из нее варят варенье, джем, мармелад.

177. Компот из дыни

• *1 кг очищенных зрелых дынь*

Добавки и пряности (для литровой банки):

• *2 дольки лимона*

• *маленький кусок апельсиновой цедры*

• *1–2 гвоздики*

• *маленький кусочек палочки гвоздики*

• *стручок ванили*

Для заливки:

• *600 мл воды*

• *200 мл столового уксуса*

• *650 г сахара*

Промытые дыни разрезать пополам, удалить семена с мягкими тканями и разрезать на дольки шириной около 2 см.

Снять кожуру, затем нарезать небольшими кусочками, уложить в таз и залить раствором воды, уксуса и сахара так, чтобы дыня была полностью покрыта. Оставить на 24 часа.

Затем раствор слить, довести до кипения, по частям положить дыню и отварить.

Разложить по нагретым банкам, добавить дольки лимона и пряности. Заливку выпарить до половины объема, залить дыни.

Закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться. Хранить в прохладном месте.

178. Стерилизованный компот из дыни

• 1 дыня

Добавки и пряности (для литровой банки):

• 2 ломтика лимона

• небольшой кусок апельсиновой цедры

• 1–2 гвоздики

• маленький кусочек палочки гвоздики

• кусочек стручка ванили (можно использовать ананасовый экстракт)

Для первой заливки:

• 500 мл воды

• 150 мл столового уксуса

Для второй заливки:

• 1 л воды

• 400 г сахара

• 3 г лимонной кислоты

Промытые дыни разрезать пополам, удалить семена и разрезать на дольки шириной около 20 мм.

Снять кожуру, затем нарезать кубиками, выложить в таз и залить первой заливкой так, чтобы дыня была полностью покрыта. Оставить на 12 часов, затем процедить.

Для приготовления второй заливки воду вскипятить с сахаром и лимонной кислотой. Варить в ней дыню в течение 10 минут.

На дно нагретых банок уложить кружочки лимона (косточки удалить), тонко срезанную апельсиновую цедру, пряности, затем положить горячую дыню. Залить все горячей сахарной заливкой.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 ˚С:

— банки емкостью 0,5 л — 20 минут,

— банки емкостью 1 л — 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

179. Дыня в уксусе

• 1,5 кг дыни

• 500 мл белого винного уксуса

• 6 горошин черного перца

• 6 гвоздик

• *корица по вкусу*
• *60 г сахара*
• *1 ч. ложка соли*

Дыню с кожицей нарезать кубиками размером 2,5 см. В банки уложить слоями пряности, сахар, соль. Добавить дыню и залить уксусом. Оставить банки открытыми на 1 час.

Перемешивать смесь до растворения сахара. После этого банки закрыть крышками. Через месяц дыня готова к употреблению.

180. Маринованная дыня с вишней

• *900 г дыни*
• *2 ст. ложки соли*
• *2,2 л воды для маринада*
• *225 г вишни*
• *400 мл воды*
• *150 мл уксуса*
• *1 палочка корицы*
• *1 ч. ложка молотой гвоздики*
• *450 г сахара*

Очистить дыню от корки и нарезать на кубики. Смешать соль с водой, чтобы сделать маринад. Положить дыню в большую миску и залить маринадом. Оставить на ночь, затем процедить.

В кастрюлю влить воду и уксус. Положить корицу, гвоздику, сахар и довести до кипения. Когда сахар растворится, добавить дыню и вишню. Варить на медленном огне в течение 1 часа, пока дыня не станет прозрачной и мягкой. Все перелить в подогретые простерилизованные банки и укупорить.

Держать около 1 месяца перед использованием.

181. Дыня маринованная

• *1 дыня*

Для маринада:

• *1 стакан уксуса*
• *1 стакан воды*
• *3/4 стакана сахара*
• *2 ст. ложки меда*
• *2–3 гвоздики*
• *кусочек корицы*
• *душистый перец*
• *1/2 ч. ложки соли*

Для приготовления маринада все ингредиенты вскипятить в эмалированной кастрюле, охладить и процедить.

Дыню средней спелости обмыть, разрезать пополам, удалить сердцевину с семенами, срезать корку, а мякоть нарезать кубиками.

Подготовленную дыню сложить в небольшие стеклянные банки, залить холодным маринадом, закрыть пергаментной бумагой и завязать. Банки поставить в глубокую посуду, на дно которой (под банки) положить толстую бумагу, налить в посуду воду на уровень с дыней и кипятить в течение 1 часа. Сняв посуду с огня, оставить в ней банки до охлаждения.

После этого вынуть из воды и вынести в холодное место.

182. Варенье из дыни

Вариант 1

• *1 кг дыни*

Для сиропа:

• *1,2 кг сахара*

• *1,5 стакана воды*

• *5 г ванилина*

• *3 г лимонной кислоты*

Для приготовления варенья отбирают не совсем зрелые дыни с плотной и ароматной мякотью.

Дыни очистить от кожицы, разрезать пополам, вычистить сердцевину с семенами и нарезать кубиками. Бланшировать в кипящей воде 8 минут, охладить холодной водой и дать ей стечь.

Затем залить дыню горячим сиропом и выдержать 6–7 часов. После этого на медленном огне довести до кипения, варить 2–3 минуты и снять с огня. Оставить на 5–6 часов, затем вновь поставить на огонь, довести до кипения и кипятить несколько минут.

В третий раз, после 10–12 часов выдержки, сварить до готовности. Перед окончанием варки добавить ванилин и лимонную, кислоту.

Готовое варенье перелить в банки горячим, закрыть крышками.

Вариант 2

• *400 г дыни*

• *400 г сахара*

• *1 стакан воды*

Очищенную дыню нарезать ломтиками и положить в кипящую воду. Варить до полуготовности.

Затем откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой. Нарезать на еще меньшие ломтики, положить в кипящий сироп и варить до готовности.

Горячую массу разложить по банкам и закрыть крышками.

183. Варенье из дыни и малины

• *1 кг дыни*

• *300 г малины*

• *800 г сахарного песка*

• *1 лимон*
• *1 стакан воды*

С лимона срезать цедру (без белого налета), засыпать ее сахарным песком, залить лимонным соком и оставить на 1 час. Тем временем вымыть дыню, обсушить, разрезать на 4 части. Срезать кожуру, удалить семена и нарезать на небольшие кусочки. Промыть и обсушить малину. В кастрюлю с водой влить лимонный настой без цедры, добавить сахар и варить на слабом огне, помешивая.

Когда сироп закипит, добавить дыню и продолжать варить на слабом огне без помешивания.

Когда дыня размякнет, добавить малину.

Варить на слабом огне, пока варенье не загустеет. Готовое варенье разложить в стерилизованные банки и закрыть крышками.

184. Варенье из корок дыни

• *1 кг корок дыни*
• *1,2 кг сахара*
• *3 г лимонной кислоты*
• *ванилин*

Срезанную с корок мякоть дыни нарезать кубиками. Посыпать сахаром и на 2 часа поставить в холодное место.

Затем варить в сахарном сиропе в 3 приема (до закипания), с выдержкой 8–10 часов.

Перед последней варкой добавить лимонную кислоту и ванилин по вкусу. Горячее варенье разлить по банкам и закрыть крышками.

185. Варенье из дыни и бананов

• *750 г дыни*
• *400 г бананов*
• *800 г сахарного песка*
• *2 лимона*
• *1 стакан воды*

Вымыть дыню, обсушить и разрезать на 4 части. Срезать кожуру, удалить семена и нарезать на кусочки. Положить дыню в кастрюлю вместе с сахаром и оставить на ночь. После этого добавить сок 1 лимона и перемешать. Варить на слабом огне около 30 минут.

Помыть второй лимон, обсушить и нарезать очень тонкими кружочками. Почистить бананы и нарезать их ломтиками.

Добавить лимон и бананы к дыне, варить все на среднем огне, пока все фрукты не станут мягкими. Затем увеличить огонь и продолжать варить, пока варенье не загустеет.

Готовое варенье разложить в банки и закрыть крышками.

186. Мед из дыни

Зрелые дыни с нежной ароматной мякотью разрезать, очистить от семян, срезать мякоть, измельчить ее или пропустить через мясорубку. Отжать сок, процедить и уварить, снимая пену, до нужной густоты.

Готовность проверить по капле (капля должна застывать).

Горячую массу разложить по банкам и закрыть крышками.

187. Джем из дыни

• *1 кг дыни*
• *1,5 сахара*
• *лимонная кислота*
• *ванилин*

Дыню тщательно промыть, снять кожицу, мякоть нарезать кубиками. Бланшировать в сахарном сиропе в течение 10–15 минут (на 500 мл 50 г сахара). Затем добавить остальной сахар и уварить джем до готовности. Для улучшения аромата и вкуса в середине варки можно добавить лимонную кислоту, а в конце — ванилин.

Готовый джем разложить в сухие и прогретые банки, закрыть крышками.

188. Джем из дыни с яблочным соком

• *1 кг перезрелой дыни*
• *1 стакан яблочного сока*
• *1 кг сахара*

Дыню очистить от кожуры, удалить семена с внутренней частью мякоти и нарезать на кусочки.

Положить дыню в кастрюлю, влить яблочный сок и варить в течение 10–15 минут.

Добавить сахар и варить до готовности. Горячим джемом заполнить подготовленные банки и герметично укупорить крышками.

189. Джем из вишен и дыни

• *250 г дыни*
• *500 г вишни без косточек*
• *750 г сахара*
• *1 палочка корицы*
• *3 ст. ложки вишневой водки*

Перемешать вишни с мякотью дыни, нарезанной на очень тонкие ломтики, добавить сахар, корицу, дать настояться 1–2 часа. Кипятить 4 минуты на сильном огне.

Затем влить вишневую водку. Джем сразу разлить в чистые банки и закрыть крышками.

190. Цукаты из дыни

• *1 кг дыни*

• 5 стаканов сахара

Дыню, разрезанную на дольки, очистить от мякоти с семенами, посыпать сахаром и оставить на 10 часов.

Слить сок, уварить до густоты, полить дыню 3–4 раза и варить в нем до прозрачности. Пересыпать сахаром, выложить на противень и сушить в духовке при температуре 40 °С.

Посыпать сахаром, хранить в стеклянной посуде с закрытой крышкой.

191. Засахаренная дыня

• 1 кг зрелой дыни

Для первой заливки:

• 600 мл воды

• 150 мл столового уксуса

Для второй заливки:

• 2 кг сахарного песка

• 1,5 л воды

• кусочек палочки корицы

• 2 гвоздики

• кусочек стручка ванили

Дыню разрезать на узкие дольки. Снять кожуру, затем нарезать кубиками. Залить дыню первой заливкой и оставить на 12 часов. Затем дыню отцедить и отварить в чистой воде 10 минут. Приготовить вторую заливку, довести ее до кипения, положить дыню и варить до загустения. Оставить на ночь.

Затем дыню снова прокипятить и опять оставить на ночь. На третий день дыню снова варить, пока заливка не загустеет до консистенции сиропа. Дыню вынуть, дать хорошо обсохнуть, разложить на подносе тонким слоем и оставить обсыхать. Затем обвалять в сахарном песке и уложить в коробки.

Дыню можно сразу же после окончания варки разложить по нагретым банкам, залить горячей заливкой. Банки закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

192. Дыня вяленая

Дыню разрезать пополам, удалить сердцевину с семенами, нарезать на полоски, очистить от корки, срезая при этом прилегающую к ней мякоть зеленого цвета и разложить на подносе.

Через каждые 2–3 дня дыню следует переворачивать для равномерного удаления влаги. Готовую дыню хранить в сухом темном месте.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ МАРМЕЛАДА ИЗ ДЫНИ В МИКРОВОЛНОВКЕ

500 г дыни, 500 г сахара

Дыню нарезать мелкими кусочками и варить в микроволновке (при мощности 50 %), пока она не станет мягкой. Воды взять немного — чтобы покрывала мякоть. Затем откинуть на сито и протереть. В воду, где варилась дыня, добавить сахар и довести до кипения (при мощности 100 %). Смешать с дынным пюре и варить (при той же мощности), пока не загустеет. Горячий мармелад разлить в банки и укупорить.

ЕЖЕВИКА

Эта ягода и по внешнему виду, и по составу похожа на темные сорта малины, но по сравнению с ней, растения ежевики гораздо урожайнее, и ягоды созревают не в июле, как у малины, а в августе. Ягоды ежевики культурных сортов содержат сухие вещества, в том числе сахара, органические кислоты. Витамина С в ягодах ежевики мало. Фенольные соединения в них представлены преимущественно антоцианами; найден каротин, витамин Д, а также минеральные вещества — натрий, кальций, калий, магний, фосфор и железо.

Свежая ежевика, компоты и кисели из нее включаются в диету при расстройствах кишечника (зрелые ягоды используют как легкое слабительное, незрелые обладают вяжущим свойством); они освобождают организм от излишней жидкости, способствуют желчеотделению.

Для приготовления компота используют культурные сорта ежевики — с крупными интенсивно окрашенными ягодами.

В народной медицине ягоды ежевики издавна ценятся как прекрасное потогонное, мочегонное и глистогонное средство. Их используют для лечения гастрита с пониженной кислотностью желудочного сока, воспалительных заболеваний печени и желчного пузыря. Свежая ежевика — допустимый десерт даже для больных сахарным диабетом. Это хорошее поливитаминное общеукрепляющее средство, утоляющее жажду при высокой температуре.

193. Сок ежевики натуральный

Ягоды измельчить и отжать сок. Профильтровать его, подогреть и довести до кипения. Затем расфасовать по банкам (или бутылкам), укупорить и выдержать под одеялом до остывания. Или же пастеризовать при 85 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 15 минут,

— банки емкостью 1 л — 20 минут.

194. Ежевика натуральная

Для приготовления натуральных консервов ягоды очистить от чашелистиков, отсортировать по степени зрелости, удалить мягкие и поврежденные плоды.

Ежевику следует промыть в холодной воде и уложить в подготовленные банки. Залить кипятком, накрыть крышками и стерилизовать:

— емкостью 0,5 л — 9–10 минут,

— емкостью 1 л — 10–12 минут.

После стерилизации банки немедленно укупорить, проверить герметичность и охладить при комнатной температуре.

195. Компот из ежевики

Подготовленные ягоды уложить в банки, слегка встряхивая их, и залить сахарным сиропом, подогретым до 85–90 °С.

Для заливки ежевики приготовить сироп крепостью 60 %, добавляя на 1 л воды 1500 г сахара. Полученным количеством (1930 г) можно залить 7–8 банок емкостью 850–900 г.

Стерилизация ежевики длится 8–10 минут с момента закипания воды. После стерилизации компот охладить холодной водой.

196. Сироп из ежевики

• *1 л сока ежевики*

• *1,5 кг сахара*

• *6 г лимонной кислоты*

Перебранную ежевику ополоснуть водой и размять. На 1 кг ежевики добавить 3/4 л воды и поставить на 12 часов в прохладное место.

Смесь профильтровать. Сок подогреть до 80 °С, добавить сахар, лимонную кислоту, разлить по банкам и закрыть крышками.

197. Варенье из ежевики

• *1 кг ежевики*

• *1,5 кг сахара*

• *3 стакана воды*

На варенье следует отобрать крупные, крепкие, интенсивно окрашенные и ароматные ягоды.

Перебранную ежевику промыть и дать стечь воде.

Из сахара и воды приготовить сироп, уваривая его до полного растворения сахара. Когда сироп остынет, в него добавить ежевику и выдержать 1 час, а затем варить варенье, не мешая, до необходимой густоты. Образующуюся пену периодически удалять шумовкой.

Варенье можно выдержать в мелкой посуде одну ночь, а затем разлить в банки.

198. Варенье из ежевики с лимонным соком

• *1 кг ежевики*

• *1 кг сахара*

• *2 ст. ложки лимонного сока*

• *соль*

В кастрюле смешать ежевику, сахар, лимонный сок и соль. Довести до кипения, часто помешивая, затем продолжать варить 15–20 минут.

Переложить горячее варенье в простерилизованные банки, оставляя 1 см от края и закатать.

Стерилизовать 10 минут и охладить.

199. Повидло из ежевики

• *1 кг ежевики*

• *500–600 г сахара*

На повидло отобрать свежие крепкие вполне созревшие ягоды темно-синего (до черного) цвета.

Ежевику перебрать, удаляя все посторонние примеси и несъедобные части, вымыть в проточной воде и подавить вручную.

Полученную массу перемешать с сахаром и уварить на умеренном огне, постоянно помешивая деревянной лопаткой.

Ввиду того, что лесная ежевика обычно не имеет аромата, в повидло можно, по желанию, ввести эссенцию или добавить пюре из других видов ягод, богатых ароматичными веществами: например, из смородины, лесной малины и пр.

Готовое повидло разложить по банкам и хранить в прохладном месте.

200. Джем из ежевики

• *600 г ежевики*

• *1 кг сахара*

• *вода*

• *4–5 г пектина*

• *1/2 ч. ложки винной кислоты*

Перебранную и промытую ежевику поместить в сахарный сироп, приготовленный из сахара и воды. К середине варки джема в него добавить пектин, смешанный с 6–8 г сахара и растворенного в воде.

Джем варить, не мешая его, чтобы сохранить целость ягод. Во время варки образующуюся пену снять ложкой. К концу варки в джем добавить винную кислоту. Варку продолжать 2–3 минуты, затем снять джем с огня.

Всплывшие зернышки удалить шумовкой. Когда джем немного остынет, расфасовать его в банки.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

В выжимках ежевики содержится антоциан темно-красного цвета. Это вещество хорошо растворяется в воде и его можно использовать как безвредный пищевой краситель.

201. Желе из ежевики

• *1,3 л сока ежевики*

• *750 г сахара*

• *40 г пектинового порошка*

• *1/2 ч. ложки лимонной кислоты*

Перебранную ежевику ополоснуть на сите водой. Переложить в кастрюлю, размять, подлить немного воды и варить под крышкой около 15 минут. Затем отжать сок. Чистый сок варить в широкой кастрюле, чтобы выпарить около трети объема. Пектиновый порошок, смешанный с сахарной пудрой (200 г пудры на 40 г порошка) всыпать в сок и варить. Когда сахар растворится, всыпать оставшийся сахар и варить при интенсивном кипении далее. В конце варки добавить лимонную кислоту, растворенную в ложке воды. Образующуюся пену собрать шумовкой или деревянной ложкой в конце варки.

Кипящим желе заполнить банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

202. Мармелад из ежевики

• *1 кг ежевичного пюре*

• *500 г сахара*

• *40 г пектинового порошка*

• *4 г лимонной кислоты*

Ежевику перебрать, ополоснуть на сите водой. Выложить в кастрюлю, размять, налить несколько ложек воды и сварить.

Приготовить пюре, переложить его в широкую кастрюлю и варить пока объем пюре не уменьшится на треть. Добавить четверть количества сахара и варить в течение 5 минут.

Пектиновый порошок, смешанный с пятикратным количеством сахарной пудры (200 г пудры на 40 г порошка), добавить к мармеладу.

После растворения понемногу добавить оставшийся сахар так, чтобы не прерывалось кипение, и варить дальше. В конце варки добавить лимонную кислоту, растворенную в ложке воды.

Образующуюся при кипении пену собрать в конце варки.

Кипящим мармеладом заполнить подготовленные банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

203. Пастила из ежевики

• *1 кг пюре из ежевики*

• *500 г сахара*

• *сахарная пудра или кокосовая стружка*

Пюре, положить в кастрюлю и при постоянном помешивании частями добавить сахар.

Смесь должна увариться до объема, вдвое меньше первоначального. Уварить смесь до консистенции желе, потом перелить в формы и поставить в духовку, разогретую до температуры 60–70 °С на 10 часов. Подсушенную пастилу

нарезать кубиками, посыпать сахарной пудрой или кокосовой стружкой, уложить в коробочки, устланные пергаментной бумагой.

Хранить в сухом прохладном месте.

204. Замороженная ежевика

Отобрать крупные зрелые чистые ягоды, удалить плодоножки. Заморозить россыпью на картонном поддоне с бортами высотой 2–2,5 см.

Замороженные ягоды ссыпать в полиэтиленовые пакеты, запаять их и положить на хранение в морозильник.

205. Сушеные листья ежевики

Свежие здоровые листья сначала прокатать валиком для теста, а затем туго свернуть в рулончики, уложить в банку для ферментации и закрыть крышкой.

Когда листья подвянут и почернеют, высушить их в тени и нарезать. Хранить в сухом месте.

Сушеные листья ежевики можно заваривать, как обычный чай.

206. Ежевика сушенная

Ягоды перебрать и рассыпать тонким слоем. На солнце они высыхают за 2–4 дня.

В духовом шкафу ежевику вначале сушат при температуре 75 ˚С, а досушивают при 45–50 ˚С.

ЖИМОЛОСТЬ

Представляет собой кустарник высотой до 1,5 м с голубыми плодами, покрытыми восковым налетом. Кисло-сладкие плоды жимолости созревают первыми из всех ягодных культур. Они — синие, с сизым налетом, по вкусу напоминают голубику, долго удерживаются на ветвях, дают темно-окрашенный сок.

Плоды жимолости обладают хорошим вкусом и ценными питательными свойствами: они содержат легкоусвояемые сахара, органические кислоты и пектиновые вещества. В жимолости имеются провитамин А, витамины В3, В6, С, а также минеральные вещества: магний, натрий, калий, фосфор, кальций, железо и йод. Ягоды содержат сравнительно много легкоусвояемых сахаров. Жимолость отличается высоким содержанием органических кислот; в ягодах много и аскорбиновой кислоты, пектиновых веществ.

В народной медицине плоды жимолости используют при расстройствах пищеварения, болезнях печени и желчного пузыря, гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваниях, а также при малярии, малокровии, ожирении и водянке. Соком жимолости лечат язвы. В качестве наружного средства ее используют при воспалительных процессах глаз и горла.

Плоды жимолости употребляют в свежем и переработанном виде. Из них варят компоты, варенье, сироп, джемы, готовят сок. Сок жимолости ценится как прекрасный пищевой краситель для желе, наливок, вин и освежающих напитков. Даже разбавленный десятикратно, он не теряет красивый вишневый цвет.

207. Сок из жимолости

• *1 кг жимолости*

• *200 г сахара*

Подготовить ягоды жимолости, размять и отцедить сок. Профильтровать, смешать с сахаром. Расфасовать и стерилизовать в кипящей воде:

— банки емкостью 0,5 л — 10 минут,

— банки емкостью 1 л — 15 минут.

208. Сок жимолости натуральный

• *1 кг ягод жимолости*

• *1,5 л воды*

Спелые ягоды промыть, дать воде стечь, измельчить деревянным пестиком в эмалированной посуде, добавить горячую воду (60–70 °С), настоять 30 минут и выжать сок.

Консервирование можно проводить как способом пастеризации при температуре 85 °С в течение 15–20 минут, так и горячего розлива с последующей закупоркой.

209. Компот из жимолости

• *ягоды жимолости*

Для заливки:

• *1 л воды*

• *300 г сахара*

Плоды осторожно вымыть в проточной воде, обсушить, а затем отделить примеси, плодоножки, неспелые и поврежденные ягоды.

Подготовленные ягоды замочить в 70 %-ном сахарном сиропе на 3 часа. Ягоды процедить от сиропа, переложить в подготовленные банки по плечики и залить подогретым до 90 °С 20–30 %-ным сахарным сиропом. Стерилизовать в кипящей воде:

— банки емкостью 0,5 л — 10 минут,

— банки емкостью 1 л — 15 минут.

210. Жимолость, протертая с ягодами земляники

• *1 кг протертых ягод жимолости*

• *3 кг земляники*

Чистые ягоды жимолости пробланшировать 1 минуту и протереть через сито. Землянику залить протертой жимолостью, поставить на огонь, довести до кипения и разлить в стерильные банки.

Герметично укупорить крышками.

211. Жимолость, протертая с сахаром

• *1 кг жимолости*

• *700 г сахара*

Свежие плоды одинаковой степени спелости тщательно промыть и дать стечь воде.

Затем их слегка подавить, подогреть до 60–65 °С, засыпать сахаром. Подогреть при помешивании до 70 °С и расфасовать.

Стерилизовать в кипящей воде:

— банки емкостью 0,5 л — 20 минут,

— банки емкостью 1 л — 25 минут.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Жимолость, а вернее ее сорт, для варенья лучше подбирать с небольшой кислинкой, тогда и вкус готового десерта не будет приторно сладким.

212. Жимолость с листьями лимонника и мелиссы

• *1 кг ягод жимолости*

• *20 листьев свежей мелиссы*

• *10 листьев лимонника*

Ягоды жимолости растолочь деревянной толкушкой, добавить листья мелиссы и лимонника.

Довести все до кипения, проварить 3 минуты, разлить в банки и герметично укупорить.

213. Варенье из жимолости

• *1 кг плодов жимолости*

• *1,2 кг сахара*

Плоды жимолости перебрать, промыть в проточной воде, удалить излишки влаги.

Положить в кастрюлю, залить горячим сахарным сиропом (700 г сахара, 300 мл воды), выдержать в прохладном месте 3–5 часа.

Затем на умеренном огне уварить до готовности.

Горячее варенье расфасовать в прогретые банки. Стерилизовать при температуре 100 ˚С:

— банки емкостью 0,5 л — 15 минут,

— банки емкостью 1 л — 20 минут.

214. Желе из жимолости

• *1 кг жимолости*

• *1 кг сахара*

• *20 г желатина*

Подготовить ягоды жимолости, раздробить и отделить сок с помощью соковарки. Сок профильтровать, смешать с предварительно замоченным в небольшом количестве воды желатином.

Подогреть, растворить сахар, довести до кипения и варить до готовности (около 15 минут).

Фасовать в горячем виде по банкам и герметично укупорить.

Хранить в прохладном месте.

215. Повидло из жимолости

• *1 кг жимолости*

• *300 г сахара*

Ягоды жимолости перебрать, промыть, положить в кастрюлю и разварить. Затем протереть через сито или дуршлаг. В полученное пюре добавить сахар и уварить до нужной консистенции, постоянно помешивая.

Горячим разлить по банкам, дать остыть и завязать пергаментом.

216. Джем из жимолости

• *1 кг жимолости*

• *1 кг сахара*

• *40 г пектинового порошка*

Ягоды перебрать, промыть, немного размять. Добавить пектиновый порошок и 2 ст. ложки сахара, перемешать, довести

до кипения.

Всыпать оставшийся сахар, перемешать, довести до кипения и варить при помешивании 3 минуты.

Горячим разлить по банкам, укупорить, перевернуть вверх дном и остудить.

217. Жимолость замороженная

Ягоды промыть в проточной воде и обсушить. Заморозить россыпью на поддоне с бортами высотой 2–2,5 см.

Замороженные ягоды всыпать в полиэтиленовые мешочки, запаять их и положить на хранение в морозильник.

218. Сушеная жимолость

Подготовленные плоды рассыпать на противне тонким слоем и сушить в духовке при открытой дверце, часто перемешивая: сначала при температуре 40–45 °С, а затем, по мере подсыхания, — при 60 °С.

ЗЕМЛЯНИКА

Эта ягода по праву занимает первое место среди подобных культур благодаря отменному вкусу, красивому внешнему виду, раннему созреванию. В обиходе садовую крупноплодную землянику часто неправильно называют клубникой.

Сахара в землянике представлены фруктозой, глюкозой и сахарозой. В ягодах обнаружены пектиновые и дубильные вещества, минеральные соли. Количество пектиновых веществ меняется в широких пределах; органические кислоты включают преимущественно лимонную и яблочную, а также щавелевую, винную, янтарную и некоторые другие.

Земляника сравнительно богата аскорбиновой кислотой и фенольными соединениями, среди которых преобладают антоцианы. Чем темнее окраска мякоти ягод, тем выше их Р-витаминная ценность. Аромат ягод определяется присутствием в них более 30 летучих веществ.

Богатый комплекс биологически активных веществ обусловливает способность земляники стимулировать обменные процессы в организме, повышать его сопротивляемость простудным заболеваниям, а также неблагоприятным факторам окружающей среды. Тот, кому удалось в изобилии запасти на зиму эти ягоды, владеет универсальным средством от множества болезней. Ягоды возбуждать аппетит, регулируют пищеварение и хорошо утоляют жажду. Они обладают свойством растворять и выводить печеночные и почечные камни, предупреждая образование новых. Особенно рекомендуют землянику при малокровии, авитаминозе, после тяжелых заболеваний. Она благотворно влияет на обмен йода в щитовидной железе, обладает противомикробной активностью. Сок земляники и давленые ягоды применяют при лечении экзем, сыпей, небольших ран, а также для косметических масок.

219. Сок земляничный натуральный

Вариант 1

Для приготовления сока рекомендуется использовать мелкие плотные интенсивно окрашенные ягоды.

Крупные ягоды столовых сортов для этой цели менее пригодны, так как их сок не такой ароматный и беден экстрактивными веществами.

Ягоды тщательно вымыть, поместить в дуршлаг, чтобы стекла вода, очистить от чашелистиков. Затем переложить землянику в

эмалированную кастрюлю, подавить деревянной толкушкой, закрыть крышкой и оставить на 3–4 часа. Процесс выдержки способствует понижению вязкости сока.

Затем на 1 кг мезги добавить 100 мл воды и полученную массу отпрессовать. Если пресс идет с трудом, то мезгу следует нагреть, при помешивании, до 60 °С, выдержать при этой температуре 3 минуты и затем вновь отпрессовать.

Сок разлить в банки, прогретые на паро-водяной бане, и закрыть прокипяченными крышками.

Пастеризовать при температуре 85 °С:

— банки емкостью 0, 5 л — 15 минут,

— банки емкостью 1 л — 20 минут,

— банки емкостью 3 л — 30 минут.

Вариант 2

• *1 кг свежих ягод*

• *120 мл воды*

Подготовленные ягоды размять в эмалированной посуде и выдержать 3–4 часа под крышкой. Затем добавить воду и прессовать. Если сок выделяется плохо, подогреть мезгу до 60 °С.

Разлить сок в подготовленные банки, укупорить и пастеризовать при температуре 85 °С:

— емкостью 0,5 л — 15 минут,

— емкостью 1 л — 20 минут,

— емкостью 3 л — 30 минут.

Вариант 3

Отсортированные ягоды промыть, дать стечь воде, затем выложить в холщовый мешочек и отпрессовать. Слить сок в эмалированную кастрюлю, нагреть его до 85 °С и выдержать при этой температуре 5 минут.

В горячем состоянии разлить сок по банкам, прогретым на паро-водяной бане и закрыть прокипяченными крышками. Поставить банки в кастрюлю с подогретой до 60 °С водой и пастеризовать при температуре 85–90 °С:

— емкостью 0,5 л — 12 минут,

— емкостью 1 л — 15 минут,

— емкостью 3 л — 20 минут.

После пастеризации банки сразу

укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

220. Земляничный сок

• 5 *кг мезги*

• *1 л воды*

Выжимки, оставшиеся после прессования, выложить в эмалированную кастрюлю. Добавить охлажденную до 40 °С кипяченую воду, перемешать и выдержать 5 часов. Снова

выложить массу в холщовый мешочек и отпрессовать повторно. Полученный сок профильтровать и законсервировать.

221. Земляника натуральная

Ягоды очистить от чашелистиков, рассортировать по степени зрелости, удаляя мягкие и поврежденные. Отсортированные ягоды хорошо промыть в холодной воде и уложить в подготовленные банки. Банки залить кипящей водой, накрыть крышками и стерилизовать:

— емкостью 0,5 л — 9–10 минут,

— емкостью 1 л — 10–12 минут.

После стерилизации банки немедленно укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

222. Земляника в собственном соку

Вариант 1

Подготовленные ягоды разделить на 2 части. Половину ягод, не нарушая их целость, уложить в банки по плечики. При укладке необходимо добиться, чтобы в банку емкостью 0,5 л поместилось до 450 г ягод, а в банку емкостью 1 л — не менее 800 г.

При укладке допускается осторожное утрамбовывание деревянной лопаточкой. Другую часть ягод подогреть в кастрюле под крышкой в течение 5–10 минут и в горячем виде протереть через волосяное сито. Полученное пюре довести до кипения и перелить в банки с ягодами. Пастеризовать при температуре 90 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 15 минут,

— банки емкостью 1 л — 20 минут.

Затем банки герметично укупорить,

перевернуть вверх дном и охладить. После охлаждения банки поставить в темное место.

Этот вид консервов можно использовать для различных видов изделий: ягоды — как начинку для пирогов или пирожков, сок — на кисель, желе и пр.

Вариант 2

Подготовленные ягоды уложить в банки по плечики и залить горячим земляничным соком. Пастеризовать при температуре 85 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 10 минут,

— банки емкостью 1 л — 20 минут.

221. Земляника в соке красной смородины

• *3 кг земляники*

• *1 л сока красной смородины с мякотью*

• *1 г лимонной или аскорбиновой кислоты*

Чистые ягоды залить соком красной смородины и добавить аскорбиновую (или лимонную) кислоту.

Довести массу до кипения, варить 5 минут и сразу же разлить в стерильные банки. Укупорить.

222. Земляника в соке красной свеклы

• *3 кг земляники*

• *500 мл сока красной свеклы*

• *3 г аскорбиновой или лимонной кислоты*

Подготовленные ягоды залить свекольным соком, добавить аскорбиновую или лимонную кислоту. Поставить массу на огонь и довести до кипения. Варить 5 минут, разлить, кипящую, в стерильные банки и укупорить.

223. Компот из земляники

В процессе сбора землянику следует сортировать по размерам ягод, степени зрелости и цвету. Одновременно с этим необходимо удалять с нее прилипшие соломинки, землю и др., отделяя при этом помятые, раздавленные, загнившие ягоды.

Для приготовления компота следует подбирать только крепкие и сочные ягоды. Их необходимо хорошо промыть струей воды. Если подготовленные таким образом ягоды подвергнуть стерилизации, они сильно деформируются и уменьшатся в весе, в результате чего всплывут и скопятся в верхней части банки. Для предупреждения этого явления рекомендуется выдержать перебранные и промытые ягоды 6–7 часов в сахарном сиропе крепостью 60 % при температуре 50–60 ˚С. По истечении необходимого времени ягоды переложить в банки, сироп нагреть до 80 ˚С и залить им ягоды. Затем банки укупорить и стерилизовать.

Другой способ подготовки свежей земляники, предупреждающий всплывание ягод, состоит в следующем. Ягоды поместить в сахарный сироп крепостью 60 %, варить 5 минут в открытой посуде и выдержать в сиропе 10–12 часов. Затем их уложить в банки и залить тем же сиропом, нагретым до 85 ˚С. Наполненные банки укупорить и стерилизовать.

Для заливки ягод приготовить сироп крепостью 60 %. Для получения такого сиропа на 1 л воды необходимо прибавить 1,5 кг сахара. При этом выход сиропа — 1,930 л. Им можно залить 7–8 банок емкостью 850–900 г, наполненных земляникой.

Землянику стерилизовать в открытой посуде при температуре 95–100 ˚С в течение 10–12 минут с момента закипания воды и сразу же после стерилизации охладить банки до 40 ˚С. После охлаждения крышки банок должны быть вдавлены внутрь. Прогиб крышки — верный признак того, что компот приготовлен правильно.

226. Земляничный сироп

• *350 мл земляничного сока*

• *650 г сахара*

• *6 г винной кислоты*

Отобрать вполне созревшие, даже перезрелые, но целые, здоровые и интенсивно окрашенные ягоды.

Перебрать их, вымыть в большом количестве проточной холодной воды, затем подавить и прессовать, а полученный сок процедить через ткань.

В сок добавить сахар и варить до готовности. За 4 минуты до окончания процесса добавить винную кислоту.

227. Пюре из земляники

Для придания земляничному соку более интенсивного цвета в него можно добавить сок или сироп, полученный из черники, черной смородины или вишни, по следующему рецепту:

• *300 мл земляничного сока*

• *50 мл сиропа из вишни, черной смородины или черники (или 100 мл сока)*

• *650 г сахара*

• *6 г винной кислоты*

Полученный сироп процедить, охладить, разлить в чистые и сухие бутылки, герметично укупорить крышками.

Хранить в сухом и прохладном помещении.

Зрелые и спелые ягоды, ярко-красного цвета положить в дуршлаг и тщательно промыть под слабым холодным душем. Дать воде стечь.

Затем ягоды протереть сквозь сито с отверстиями диаметром 1 мм (или пропустить через мясорубку, к которой прикреплено сито). Пюре можно приготовить и в миксере.

Разлить пюре в бутылки так, чтобы до верхнего края оставалось 6–7 см, и укупорить пробками.

Стерилизовать 10 минут.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Для приготовления компота следует подбирать сорта земляники, имеющие тонкую мякоть без внутренних пустот, хороший вкус, сильный аромат и интенсивную окраску не только снаружи, но и внутри мякоти.

228. Земляничное варенье

Ягоды перебрать, вымыть слабой струей воды, чтобы не повредить мякоть, и выдержать 2–3 часа в 1–2 %-ном растворе винной кислоты для укрепления ткани. Для той же цели их можно залить соком 1–2 лимонов.

Для приготовления варенья используют один из следующих способов.

Вариант 1

• 1 кг земляники

• 2 кг сахара

• 1 ч. ложка винной кислоты

Предварительно подготовленные ягоды поместить в подходящую посуду, засыпать сахаром и выдержать 8 часов. Затем варить массу на слабом огне до необходимой густоты.

За несколько минут до снятия варенья с огня добавить в него винную кислоту. Остывшее варенье разлить в банки и герметично укупорить.

Вариант 2

• 1 кг ягод земляники

• 2 кг сахара

• 1 л воды

Приготовить сахарный сироп из сахара и воды. Сироп варить до необходимой густоты (пока он не начнет стекать с ложки, образуя тонкие нити). Когда сироп остынет, в него добавить перебранные ягоды земляники и выдержать 10–15 минут.

Затем варить массу до необходимой густоты сиропа. Готовое варенье выдержать 8 часов, чтобы ягоды лучше пропитались сиропом.

Вариант 3

• 1 кг земляники

• 1,5 кг сахара

• 250 мл воды

В посуде, предназначенной для варки варенья, приготовить сахарный сироп из 1 кг сахара и воды. Когда сироп остынет, в него добавить перебранные ягоды земляники и выдержать 4 часа.

Варенье варить в 3 приема: сначала довести массу до кипения и варить в течение 10 минут, затем снять с огня и выдержать 8 часов. На втором этапе в варенье добавить 1 стакан сахара и варить 10 минут, снять емкость с огня и выдержать еще 4 часа.

В последнюю варку в варенье добавить оставшийся сахар и продолжать варку до необходимой густоты сиропа. Готовое варенье охладить и разлить в банки.

Вариант 4

• 1 кг земляники

• 1,5 кг сахара

• 50 мл воды

• 1 ч. ложка винной кислоты

Приготовить сироп из сахара и воды. В теплый сироп добавить перебранные ягоды, довести смесь до кипения и снять с огня.

Через 15 минут массу снова довести до кипения и снова

выдержать 15 минут. Этот прием повторить 5 раз. За 2–3 минуты до прекращения варки в варенье добавить винную кислоту.

Когда варенье готово, сироп отделить от плодов, процедив его через дуршлаг. Плоды разложить в банки, а сироп уварить еще 15 минут и, в горячем виде, залить им плоды.

229. Варенье из лесной земляники

• *1 кг лесной земляники*

• *2 кг сахара*

• *1–2 ч. ложки винной кислоты*

Приготовленное из ягод лесной земляники мелкие варенье отличается прекрасными вкусовыми качествами и привлекательным внешним видом.

Землянику тщательно перебрать и вымыть водой, в которой растворена винная кислота (на 1 л воды — 20 г кислоты). Промытые ягоды засыпать сахаром и варить в начале на слабом, а затем — на сильном огне до необходимой густоты сиропа. Образующуюся при варке пену периодически удалять шумовкой.

За несколько минут до конца варки в варенье добавить винную кислоту. Готовое варенье охладить и разлить по банкам. Для получения более интенсивного цвета в варенье можно добавить 6–7 ягод черники.

230. Повидло из земляники

• *10 кг земляники*

• *500 мл воды*

• *6 кг сахара*

Повидло приготовляют как из садовой, так и из лесной земляники. Земляничное повидло отличается приятным вкусом и тонким ароматом.

Отобрать вполне созревшие, интенсивно окрашенные, чистые и крепкие ягоды. Перебрать их промыть несколько раз проточной водой.

Ягоды поместить в таз, добавить сахар и уварить в начале на умеренном, а затем — на слабом огне, постоянно помешивая деревянной лопаткой.

Варку прекратить, когда лопатка начнет оставлять след на дне посуды. Приготовленное таким способом повидло содержит семечки, которые придают ему неприятный вкус, легко пригорают и ухудшают цвет и аромат повидла.

Для получения повидла высокого качества применяют следующий способ.

Перебранные ягоды земляники подавить, поместить в таз, добавить немного воды (на 10 кг ягод — 0,5 л воды) и варить до полного размягчения. Полученную массу протереть через сито или цедилку для удаления семечек и других твердых частей

(недозрелых, твердых, почерневших частей ягод и др.). Протертое пюре уварить с добавлением сахара по описанному уже способу (на 5 кг пюре — 3 кг сахара).

За несколько минут до снятия повидла с огня добавить винную кислоту (1 ч. ложку на 1 кг повидла).

Готовое повидло расфасовать в чистые и сухие банки, охладить, покрыть кружком пергаментной бумаги и закрыть банки крышками.

Повидло хранить в сухом и прохладном помещении.

231. Джем из земляники со смородиновым или крыжовниковым пюре

• *500 г свежей мелкой клубники*

• *500 г смородинового или крыжовникового пюре*

• *800 г сахара*

Смородину промыть, залить небольшим количеством воды. Быстро довести до кипения, отварить под крышкой около 10 минут, затем приготовить пюре. Если готовить джем с крыжовником, его следует промыть, удалить плодоножки и чашелистики, подлить немного воды и отварить под крышкой до размягчения (около 10–20 минут). Затем приготовить пюре. Землянику перебрать, хорошо промыть, удалить плодоножки и цветоложа.

Примерно 3/4 порции ягод залить несколькими ложками воды и отварить. Добавить четверть порции сахара и 10–15 минут варить на сильном огне. Затем добавить остаток сахара, фруктовое пюре и оставшуюся клубнику и при постоянном помешивании варить, чтобы джем начал желировать.

Кипящим джемом заполнить банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

232. Джем из земляники

Ягоды перебрать, удаляя плодоножки и чашелистики, следя за тем, чтобы не помять и не повредить их. Одновременно с этим удалить все зеленые, помятые и поврежденные.

Отсортированную землянику тщательно промыть слабой струей воды, а затем обсушить.

Для приготовления джема из земляники применяют несколько способов.

Вариант 1

• *800 г земляники*

• *3 г пектина*

• *1 кг сахара*

• *500 мл воды*

• *1 ч. ложка винной кислоты*

Из сахара и воды приготовить сахарный сироп и варить его до

сгущения. В полученный сироп положить перебранные и промытые ягоды земляники и пектин, предварительно растворив его в воде. Варку продолжать до необходимой густоты.

За 3–4 минуты до конца варки в джем добавить винную кислоту.

Готовый джем расфасовать в горячем состоянии в банки.

Выложенный в банки джем охладить до появления на его поверхности тонкой пленки. Затем банки накрыть крышками или завязать пергаментной бумагой и хранить в сухом и прохладном помещении.

Вариант 2

• *700 г земляники*

• *1 кг сахара*

• *2–3 г пектина*

• *1 ч. ложка винной кислоты*

Перебранные и промытые ягоды поместить в посуду, предназначенную для варки, засыпать сахаром и выдержать 5–6 часов. Затем полученную смесь варить на сильном огне, непрерывно удаляя образующуюся пену. Пектин, предварительно растворенный в воде, добавить к концу варки.

За 3–4 минуты до снятия джема с огня в него добавить винную кислоту. Когда температура джема понизится до 80–85 °С, его расфасовать в банки.

Банки закрыть после того, как джем полностью остынет.

Вариант 3

Перебранные и промытые ягоды земляники засыпать сахаром и, не выдерживая их продолжительно, варить сначала на сильном, а затем на более слабом огне до необходимой густоты.

233. Бекмес из земляники на виноградном сусле

• *2 кг земляники*

• *10 кг винограда*

Ягоды очистить и промыть холодной водой. Виноград варить до мягкости и протереть через сито или дуршлаг. Полученное сусло процедить и варить в широкой посуде.

Просеянную древесную золу (1/2 стакана) завязать в мешочек и опустить в кипящее сусло. Варить около 30 минут, затем вынуть золу. Когда сусло выпарится наполовину, всыпать землянику. Полученную массу варить на сильном огне, доведя ее до густоты меда.

Готовый бекмес охладить и перелить в стеклянные банки. Хранить в прохладном месте.

234. Пастила из земляники

Ягоды промыть холодной водой, сварить с небольшим количеством воды и протереть через сито. Взвесить полученную

массу и добавить равное по весу количество меда.

Перелить смесь в кастрюлю и варить, непрерывно помешивая, пока она не начнет отделяться от стенок кастрюли. Массу переложить на листы, смазанные растительным маслом, и разровнять слоем толщиной около 1 см.

Высушить в слабо разогретой духовке сначала с одной стороны, затем перевернуть и высушить с другой стороны. Готовую пастилу нарезать на кусочки и разложить в банки.

235. Земляника вяленая

• *1 кг ягод*

• *350 г меда*

• *350 мл воды*

Спелые, но не перезревшие ягоды вымыть холодной кипяченой водой, обсушить и оборвать чашелистики. Положить землянику в эмалированную или стеклянную тару, накрыть крышкой и при температуре 22 °С выдержать 24 часов для отделения сока. Сок слить.

Приготовить сироп из меда и воды. Довести сироп до кипения, переложить в него ягоды, помешивая деревянной лопаточкой, и при температуре 90 °С выдержать 7–10 минут в закрытой емкости. Затем дать массе остыть до 60 °С. Слить сироп через сито или дуршлаг в подготовленные банки и укупорить. Отделенные от сиропа ягоды охладить, уложить в два слоя на сетчатый противень и поставить на 30 минут в духовку при температуре 85 °С.

После полного остывания землянику перемешать. Тепловую обработку повторить еще 2 раза при температуре 70–75 °С в течение 35 минут.

Остывшую землянику ссыпать в сито и поставить на съемные решетки из деревянных планок. Сушить над нагревательными приборами 6–8 часов при температуре 30 °С. Затем, прикрыв марлей, встряхнуть ее, ссыпать в бумажные пакеты и оставить 4–6 дней для выравнивания влажности.

Готовую (вяленую) землянику переложить в банки и плотно закрыть. Хранить в темном сухом месте при температуре 12–18 °С.

236. Замороженная земляника

Крупную и средних размеров культурную землянику, если ягоды цельные и сухие, можно замораживать без упаковки, разложив их на тарелке в 1 слой и выдерживая в морозильнике до полного промораживания.

После этого замороженные ягоды можно уложить достаточно плотным слоем в картонные коробки или жестяные банки, плотно укупорить, чтобы не вымораживалась влага, и хранить в том же

морозильнике.

Перед употреблением ягоды осторожно высыпать на тарелку и оставить при комнатной температуре до полного оттаивания. Для улучшения вкуса их можно подсластить.

Если же ягоды мягкие и влажные, их можно расфасовать в формы или картонные коробки, выстланные целлофаном или полиэтиленом, и заморозить.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ВАРЕНЬЯ ИЗ ЗЕМЛЯНИКИ В СКОРОВАРКЕ

1 кг лесной земляники, 1 кг сахара, 1–2 ч. ложки винной кислоты

Ягоды засыпать в кастрюлю, посыпать сахаром, влить винную кислоту. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить 15 минут. Готовое варенье охладить и разлить по банкам.

КАЛИНА

Повсеместно, чаще в форме кустарника, реже — в виде дерева растет калина обыкновенная из семейства жимолостных. Ягоды калины — ярко-красные, сочные, горьковато-сладковатые, но после заморозков они становятся гораздо приятнее, и их можно употреблять в свежем виде. Содержат сухие вещества, сахара, органические кислоты, пектиновые вещества, витамин С. Калина богата фенольными соединениями, среди них преобладают катехины, флавонолы и хлорогеновые кислоты. Они богаты калием, кальцием, магнием и железом. В них есть фосфор, марганец, цинк, медь и другие микроэлементы

Как лечебное растение калина известна с древних времен. В народной медицине ее плоды употребляют для лечения атеросклероза (понижает уровень холестерина в крови), гипертонической болезни, при простудных заболеваниях, пониженной кислотности желудочного сока, желчно-каменной болезни. В научной медицине калину используют в качестве успокаивающего и сосудорасширяющего средства, при неврозах, сосудистых спазмах, бессоннице, гипертонической болезни. Консервы из калины обладают высокой биологической ценностью, отличаются хорошим вкусом и ароматом.

237. Сок калины натуральный

Вариант 1

• *2 кг калины*

• *250 мл воды*

Ягоды отделить от кистей, вымыть. Залить их холодной водой так, чтобы она только покрыла ягоды, и варить на слабом огне до их полного размягчения. Подавить ягоды тыльной стороной ложки или пестиком.

Ягоды вместе с соком, в горячем виде, вылить в дуршлаг, выстланный 2 слоями марли и установленный на эмалированной кастрюле.

Выжимки, оставшиеся в марле после обтекания сока, отжать в ту же кастрюлю.

Смесь соков нагреть до кипения и разлить в прогретые банки доверху, закрыть их прокипяченными крышками, герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

Полученный продукт профильтровать через 3–4 слоя марли, затем вновь довести до кипения и разлить в подогретые банки.

Вариант 2

• *2 кг калины*
• *250 мл воды*

Перебранные и вымытые ягоды положить в кастрюлю, залить водой, нагреть почти до кипения, выжать и профильтровать сок.

Снова нагреть его, в горячем состоянии разлить в прогретые банки, закрыть прокипяченными крышками и пастеризовать при температуре 85–90 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 10 минут,
— банки емкостью 1 л — 15 минут,
— банки емкостью 3 л — 35 минут.

238. Сок калины по-польски

Ягоды отделить от плодоножек, вымыть, обсушить, положить в полиэтиленовые пакеты и выдержать в морозильнике несколько дней (для удаления горечи). Затем калину разморозить, измельчить, отжать сок, довести его до кипения и слегка уварить. Фасовать в горячем виде и пастеризовать банки (или бутылки) емкостью 0,5 л в течение 10–15 минут при 80 °С.

239. Сок калиновый натуральный по-сибирски

Ягоды отделить от плодоножек, промыть, измельчить и отжать сок. Сразу же разлить его в стерильные бутылки, укупорить их и поставить в холодильник. Такой сок хорошо хранится без стерилизации.

240. Напиток из сока калины с календулой

• *500 мл сока калины*
• *50 г сушеной календулы*
• *200 мл меда*
• *3 л воды*

Календулу варить в воде в течение 30 минут, оставить в закрытой посуде на 12 часов для настаивания, затем процедить сквозь сито или марлю. Добавить сок калины и мед, перемешать и разлить в бутылки.

241. Калина перетертая с сахаром

• *калина*
• *сахар*

Ягоды калины почистить от веточек и хорошо промыть.

Затем ягоды пропустить через мясорубку вместе с косточками, перемешать с сахаром по вкусу. Хранить в холодильнике.

242. Сырое варенье из калины с апельсином

• *калина*
• *сахар*
• *апельсины*

После первых заморозков собрать калину. Ягоды отделить от кистей и перебрать, промыть и пропустить через мясорубке.

Смешать пюре с сахаром в пропорции 1:1.

Добавить измельченные апельсины (1 апельсин на 1-литровую банку варенья). Хранить в холодильнике.

243. Варенье из калины

• *1 кг калины*

• *800 г сахара*

• *200 мо воды*

Ягоды помыть, положить в кастрюлю, закрыть крышкой, поставить в духовку, нагретую до 160–170 °С, и упарить. Когда калина станет мягкой, залить ее кипящим сиропом.

Затем варить ягоды на слабом огне в 2 приема. Перерыв между варками 8 часов. Готовое варенье разложить в горячем виде в простерилизованные банки и герметично укупорить.

244. Варенье из калины и яблок

• *700 г калины*

• *2,5 кг яблок*

• *2,5 кг сахара*

С помощью соковыжималки отжать сок калины. Удалить сердцевину яблок, нарезать дольками, засыпать их сахаром и немного поварить. Яблочную массу остудить, влить сок калины и проварить еще раз.

Разложить варенье в банки и укупорить крышками.

245. Повидло из калины

• *1 кг калины*

• *1 л сахарного сиропа*

Ягоды залить сиропом и уваривать, при постоянном помешивании, до половины первоначального объема.

Горячее повидло разложить в подогретые банки, герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Собирать калину надо, как правило, когда уже ударят первые морозы, которые и забирают у нее излишнюю горечь. Можно заготовить эту ягоду впрок, высушив прямо на веточках в пучках.

246. Повидло из калины и рябины

• *500 г калины*

• *500 г рябины*

• *500 г сахара*

• *2 л воды*

Калину и рябину промыть, положить в кастрюлю и залить водой. Массу поставить на огонь и уварить до уменьшения объема воды в 2 раза.

Массу протереть через сито, добавить сахар и варить на

слабом огне до готовности.

Горячее повидло разложить в подогретые банки, герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

Джем из калины

• *1 кг калины*

• *1,2 кг сахара*

• *2 стакана воды*

Калину промыть холодной водой и пропустить через мясорубку. Положить в кастрюлю, добавить воду, сахар и уварить. Готовый джем переложить в сухие подогретые банки, герметично укупорить.

247. Джем из тыквы с калиной

• *500 г калины*

• *500 г тыквы*

• *1 кг сахарного песка*

Ягоды калины вымыть, не снимая с кистей, уложить в дуршлаг, бланшировать над паром в течение 5 минут и протереть через сито. Тыкву очистить, нарезать мелкими кубиками, потушить в небольшом количестве воды до мягкости и протереть через сито. Тыквенное пюре и протертую калину смешать, нагреть до кипения и всыпать сахарный песок, непрерывно помешивая.

Кипятить на медленном огне 30–40 минут. Готовый джем горячим разлить в стерильные стеклянные банки и закрыть крышками.

248. Желе из калины

• *1 кг калины*

• *1 кг сахара*

Промытые и отобранные ягоды калины бланшировать в кипящей воде 5 минут (для удаления горечи и размягчения кожицы). Воду слить, залить ягоды 2 стаканами теплой воды и варить до размягчения.

Протереть через сито, перемешать с сахаром и варить 50 минут. В горячем виде разложить в горячие банки, герметично укупорить.

Хранить желе в холодном месте.

249. Мармелад из калины с яблоками

• *500 г калины*

• *500 г яблок*

• *1 кг сахара*

Положить ягоды в кастрюлю, накрыть крышкой, распарить в духовке. Затем протереть через сито и добавить печеные протертые яблоки. В пюре положить сахар и варить, пока не загустеет. Затем перелить на противень и сушить в духовке при 50–60 ˚С.

Готовый мармелад разрезать на кусочки и положить в стеклянные банки.

250. Калина в меду

В нагретый мед погрузить обмытые и обсушенные, но не отделенные от веток ягоды калины. В таком виде они хорошо хранятся.

251. Калина сушеная

Ягоды калины срезать после первых заморозков вместе с плодоножками. Выложить на противень и сушить в духовке при температуре 60–80 °С. Высушенные ягоды отделить от плодоножек. Хранить в сухом помещении.

КИЗИЛ

Плоды кизила — сочные цилиндрические (или овальные) розового, желтого, рубинового или темно-красного цвета. Кизил — ценный пищевой продукт; его употребляют в свежем и консервированном видах.

Сладковато-кислые плоды кизила содержат сахара, органические кислоты, витамин С, дубильные вещества (катехины, антоцианы).

Плоды обладают вяжущим, бактерицидным, обезболивающим и тонизирующим действием.

В народной медицине кизил используют как общеукрепляющее средство благодаря высокому содержанию в нем сахаров, а также витаминов С и Р. Ягоды употребляют также при нарушении обмена веществ, малокровии, подагре, головной боли.

252. Сок из кизила натуральный по-кавказски

• *2 кг ягод кизила*

• *1 л воды*

Плоды промыть, удалить косточки, сложить в кастрюлю, довести до кипения и отпрессовать. Полученный сок смешать с водой и кипятить в течение 5 минут. В горячем виде разлить его в подогретые банки (или бутылки).

Закрыть их прокипяченными крышками и пастеризовать при температуре 85–90 °С:

— емкостью 0,5 л — 10 минут,

— емкостью 1 л — 15 минут,

— емкостью 3 л — 30–35 минут.

Банки укупорить.

253. Сироп из кизила

• *1 кг кизила*

• *1 л воды*

• *2 кг сахара*

• *4–5 г винной кислоты*

Плоды вымыть проточной водой, положить в эмалированную кастрюлю, залить водой и варить до размягчения и растрескивания.

Затем жидкость слить, процедить, смешать с сахаром и варить в течение 5–6 минут. В конце варки добавить винную кислоту.

Горячий сироп процедить, охладить и разлить в сухие бутылки из темного стекла. Хранить сироп в сухом прохладном помещении.

254. Пюре из кизила

• *1 кг кизила*

• *1 стакан воды*

• *сахар*

Пюре готовят из культурных и дикорастущих сортов кизила.

Зрелые ягоды положить в кастрюлю, добавить воду и варить до полного размягчения.

В горячем виде массу протереть через мелкое сито, добавить по вкусу сахар, поставить на огонь и при 85 °С выдержать 5 минут.

Разложить в горячие банки и герметично укупорить.

255. Варенье из кизила

• *700 г кизила*

• *1,5 кг сахара*

• *1 л воды*

• *1 ч. ложка винной кислоты*

На варенье отобрать крупные, не полностью созревшие плоды, с легко отделяющейся косточкой, перебрать и вымыть холодной водой.

Косточки удалить заостренной деревянной палочкой.

Мякоть поместить в мешочек из сложенной вдвое марли ошпарить кипятком, сразу же обдать холодной водой. Этот прием повторить 2–3 раза для удаления терпкого вкуса плодов.

Охлажденные плоды кизила можно варить двумя способами.

По первому, их следует варить в готовом сахарном сиропе; по второму, плоды засыпают сахаром и затем варят.

Из сахара и воды приготовить сироп для варенья. Доведя его до кипения, положить кизил и продолжать варку до необходимой густоты.

За несколько минут до снятия варенья с огня добавить в него винную кислоту.

Варенье выдержать 4–5 часов, а затем разлить в банки.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Собирают кизил в сухую погоду с плодоножками. Зрелые плоды требуют осторожного обращения, так как легко склеиваются и быстро портятся.

256. Повидло из кизила

Рекомендуется использовать крупные темно-красные плоды с мелкими косточками, с сочной мякотью и приятным терпким кисло-сладким вкусом.

Собранные плоды выдержать 2–3 дня, затем перебрать, вымыть в проточной воде, переложить в подходящую посуду и варить с небольшим количеством воды до размягчения.

Размягченные плоды подавить и протереть через сито, на котором остаются косточки и кожица.

Пюре положить в таз, добавить сахара (на 1 кг пюре 500 г) и уварить на умеренном огне, постоянно помешивая.

Варку продолжать до тех пор, пока лопатка не начнет оставлять следа на дне посуды, а затем разлить в банки.

257. Джем из кизила

• *500 г кизила*

• *1 л воды*

• *1 кг сахара*

На джем берут крупные, вполне зрелые, но не перезревшие ягоды интенсивно-красного цвета.

Ягоды вымыть холодной водой и удалить косточки заостренной деревянной палочкой. Очищенный кизил поместить в холодную воду.

Приготовить сахарный сироп из воды и сахара. Когда сироп закипит, в него положить подготовленные ягоды.

Варку продолжать до тех пор, пока сироп не загустеет и не начнет желировать.

Готовый джем, горячим, разложить в банки.

258. Желе из кизила

Ягоды перебрать, вымыть и измельчить, переложить в эмалированную посуду и залить таким количеством воды, которого достаточно, чтобы покрыть кизил.

Затем плоды варить до размягчения, не допуская их разваривания.

Массу процедить, добавить сахар (800 г сахара на 1 л сока) и варить 10–12 минут.

После этого добавить предварительно растворенный в воде пектин (4–5 г), вливая его тонкой струйкой.

За 3–4 минуты до снятия желе с огня в него добавить 2–3 г винной кислоты.

259. Мармелад из кизила

• *1 кг кизила*

• *600 г меда*

• *500 мл воды*

Зрелые и перезревшие плоды вымыть, перебрать, удалить косточки и переложить в кастрюлю.

Добавить воду и разварить. Затем массу протереть через сито. В полученном пюре растворить мед и варить до готовности.

Для улучшения вкуса можно добавить 1 щепотку корицы. Массу выложить в коробки на пергаментную бумагу, смазанную сливочным маслом, или на эмалированное блюдо, смоченное холодной водой.

Подсушить на воздухе и разрезать на кусочки. Хранить в стеклянной посуде или коробках.

260. Лаваш из кизила по-кавказски

Перезревшие плоды промыть и удалить косточки. Положить их в катрюлю и разварить с небольшим количеством воды. Протереть массу через дуршлаг или сито.

Пюре разложить на пергаментной бумаге и сушить на воздухе до образования сухой лепешки.

Лаваш из кизила употребляют круглый год как приправу к разным блюдам.

261. Кизил сушеный

Зрелые плоды разложить тонким слоем на противне.

Сушить на солнце или в духовке при 50–60 °С, осторожно и часто переворачивать.

КЛУБНИКА

Клубника — богатый источник витамина С. В 100 г клубники его содержится больше дневной нормы. По содержанию витамина С клубника уступает только черной смородине.

В пяти ягодах средней величины витамина С столько же, сколько в одном крупном апельсине. А фолиевой кислоты в клубнике больше, чем в малине и винограде. Если каждый день есть эти ягоды, укрепляются иммунная система и стенки сосудов.

Ароматная, сочная клубника — прекрасное летнее угощение. Эта ягода родом из Америки, но сейчас большое количество ее разновидностей культивируется по всему миру. Клубнику можно готовить очень разнообразно, она прекрасна сама по себе или в вареньях, десертах или выпечке. Клубника обладает мощным противовоспалительным и противомикробным воздействием. Поэтому при больном желудке ее прописывают как лекарство. Антимикробные свойства клубники используются для лечения воспалительных заболеваний носоглотки и устраняют неприятный запах изо рта. Клубника подавляет развитие вируса гриппа. Наличие в ее составе йода компенсирует его недостаток в повседневной пище и питьевой воде. Клубника обладает сахаропонижающим действием. Поэтому ее включают в питание больных сахарным диабетом. Прием натощак 4–6 ст. ложек свежего клубничного сока помогает при желчнокаменной болезни.

262. Клубника в собственном соку

• *650 г клубники*

• *150 г сахара*

Ягоды промыть в холодной воде, разложить в подготовленные банки, пересыпать сахаром.

Банки плотно закрыть крышками и простерилизовать 5 минут в емкости для стерилизации.

263. Компот клубничный

• *650 г клубники*

Для сиропа:

• *1 л воды*

• *600 г сахара*

• *4 г лимонной кислоты*

Очищенные ягоды положить в банки и залить горячим сиропом из воды и сахара.

Чтобы ягоды сохранили цвет добавить лимонную кислоту. Банки накрыть крышками и пастеризовать при температуре 85 °С:

— емкостью 0,5 л — 15 минут,

— емкостью 1 л — 20 минут,

— емкостью 3 л — 30 минут.

Затем банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

Хранить в прохладном месте.

264. Компот клубничный с яблоками

• *350 г клубники*

• *1 кг яблок*

Для сиропа:

• *1 л воды*

• *1 стакан сахара*

Яблоки и клубнику промыть в холодной проточной воде, удалить плодоножки, у яблок вырезать сердцевину. Чтобы нарезанные яблоки не потемнели, положить их в подкисленную или подсоленную воду (на 1 л воды — 1 ч. ложка соли или 3 г лимонной кислоты). Перед укладыванием яблоки промыть холодной водой.

Подготовленные яблоки уложить в банки, пересыпая клубникой. Залить холодным сахарным сиропом и оставить на 8 часов. Затем в банки долить сироп, накрыть крышками и пастеризовать:

— банки емкостью 1 л — 15 минут,

— банки емкостью 3 л — 30 минут.

Затем герметично укупорить.

265. Компот клубничный с крыжовником

• *1 кг клубники*

• *2 кг крыжовника*

Для сиропа:

• *1 л воды*

• *600 г сахара*

Зрелые достаточно твердые ягоды крыжовника наколоть. Подготовленные ягоды крыжовника и клубники слоями уложить в банки и залить горячим сиропом. Стерилизовать при температуре 100 °С:

— банки емкостью 1 л — 10 минут,

— банки емкостью 3 л — 15 минут.

Затем герметично укупорить крышками.

266. Клубника, маринованная с бананами и орехами

• *500 г клубники*

• *1 банан*

• *10 очищенных грецких орехов*

• *250 мл коньяка*
• *250 г сахарного песка*
• *молотый имбирь*

Клубнику перебрать, вымыть и выложить на салфетку. Банан очистить и нарезать ломтиками. Орехи вымыть горячей водой. Выложить все слоями в высокую банку.

Смешать коньяк, сахар, имбирь и влить в банку, чтобы жидкость полностью покрывала содержимое. Герметично укупорить.

Хранить в прохладном месте.

267. Маринованная клубника

• *450 г клубники*
• *цедра и сок 1 лайма*
• *цедра и сок 1 лимона*
• *цедра и сок 1 грейпфрута*
• *2 мелкие головки репчатого лука*
• *1 зубчик чеснока*
• *50 г меда*
• *100 г сахара*
• *1 ч. ложка корицы*
• *1 ч. ложка мускатного ореха*
• *350 мл уксуса*
• *гвоздика*
• *вода*

Очистить клубнику и мелко нарезать. Измельчить лук и чеснок. Положить все ингредиенты кроме уксуса в кастрюлю с толстым дном и добавить достаточно воды, чтобы она покрывала продукты. Довести до кипения и варить, пока смесь не будет мягкой и пюреобразной.

Добавить уксус и варить до готовности. Переложить в подогретые стерилизованные банки, укупорить.

268. Варенье из клубники

• *1 кг клубники*
• *1,2 кг сахара*

Ягоды отсортировать, промыть холодной водой и просушить. Пересыпать ягоды сахаром (500 г) и поставить в холодное место на 5–6 часов для выделения сока. Выделившийся сок слить в отдельную посуду, смешать с оставшимся сахаром, довести до кипения и варить, не добавляя воды.

Затем опустить ягоды и варить на умеренном до готовности, постоянно помешивая.

Горячее варенье разлить по простерилизованным банкам и герметично укупорить.

269. Варенье сухое из клубники

• *клубника*

Для сиропа:

• *1 л воды*

• *2 стакана сахара*

Из воды и сахара приготовить сироп и довести его до кипения. Подготовленные ягоды положить в кипящий сироп и варить около 10 минут. Затем откинуть их на дуршлаг и дать сиропу полностью стечь. Ягоды разложить на противне и сушить в духовке при температуре 35–45 ˚С.

Когда их поверхность будет хорошо подсушена, уложить сухое варенье в стеклянные предварительно стерилизованные банки и герметично укупорить.

270. Пюре из клубники

• *3 кг клубники*

Клубнику перебрать, очистить от чашелистиков и помыть.

Подготовленные ягоды выложить в эмалированную емкость, нагреть на слабом огне до 85 ˚С, затем протереть через сито.

Полученную массу переложить в кастрюлю для варенья и кипятить в течение 6–7 минут.

Горячее ягодное пюре разложить по стерильным подогретым банкам и герметично укупорить прокипяченными крышками.

Вариант 1

• *5 кг клубники*

• *2 кг сахара*

Клубнику перебрать и тщательно помыть, удалить плодоножки и выложить в посуду для варенья.

Поставить емкость на огонь и нагревать клубнику без добавления воды до образования однородной массы. После этого снять кастрюлю с плиты, а ягоды протереть через сито.

Полученное клубничное пюре взвесить, затем снова переложить в емкость и добавить на каждый килограмм массы по 400 г сахара.

После этого снова поставить кастрюлю на огонь и варить повидло до готовности, затем разложить его по чистым подогретым банкам и герметично укупорить крышками.

271. Джем клубничный

• *2 кг клубники*

• *200 мл яблочного сока или 40 г желатина*

• *2 стакана сахара*

Клубнику протереть через сито до получения пюре. Взбивая пюре, постепенно добавить желатин или сок. Дать настояться в течение 20 минут.

Переложить массу в кастрюлю и поставить на умеренный огонь, довести до кипения при постоянном помешивании.

Добавить сахар, прокипятить, помешивая 1 минуту, снять пенку.

Разложить джем в стерильные банки емкостью 0,5 л и пастеризовать в течение 10 минут.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Варенье готово, когда пена не расходится по краям таза, а собирается ближе центру. В готовом варенье ягоды равномерно распределяются в сиропе, а не собираются у поверхности.

272. Джем из клубники и красной смородины

- *1 кг клубники*
- *400 г красной смородины*
- *1 кг сахара*

Промытые и обсушенные ягоды красной смородины размять деревянной ложкой. Клубнику высыпать в кастрюлю, сверху положить красную смородину и засыпать сахаром. Оставить на 14–16 часов.

После этого кастрюлю поставить на огонь, довести до кипения и вынуть ягоды клубники. Варить до тех пор, пока сок, выделившийся из смородины, не уварится наполовину. В уваренный сок положить клубнику и варить до готовности с перерывами, чтобы ягоды не разварились.

Готовый джем разлить в горячем виде в подготовленные банки емкостью 1 л и пастеризовать при температуре 95 °С около 20 минут.

273. Клубничное желе со смородиной

- *равные доли клубники и красной или черной смородины*
- *1 л сока*
- *600 г сахара*

Смородину тщательно промыть, уложить в кастрюлю, залить до половины водой и отварить под крышкой до размягчения. Клубнику промыть, удалить плодоножки и цветоложа, снова ополоснуть водой, размять и при постоянном помешивании разварить. Клубнику смешать со смородиной и отжать сок. Чистый сок варить в низкой широкой кастрюле.

Когда выпарится около 1/3 объема, добавить сахар и при постоянном помешивании варить, чтобы сок начал желировать. Если образуется пена, ее собрать в конце варки шумовкой или деревянной ложкой. Кипящим желе заполнить банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

274. Клубничный мармелад

- *1 кг клубничного пюре*
- *600 г сахара*
- *40 г пектинового порошка*

• *2–3 г лимонной кислоты*

Клубнику промыть, удалить плодоножки и цветоложа. Ополоснуть под водой и варить при постоянном помешивании. Приготовить пюре. Пюре для одной порции, при постоянном помешивании отварить в широкой кастрюле, чтобы его объем уменьшился на треть. Затем добавить четверть порции сахара и варить 5 минут. Пектиновый порошок смешать с 4 ст. ложками сахарной пудры, добавить к ягодам.

После растворения сахара постепенно добавить остаток сахара так, чтобы не прерывалось кипение, и варить дальше. В конце варки добавить лимонную кислоту, растворенную в ложке воды. Если на мармеладе образуется пена, ее следует собрать в конце варки шумовкой или деревянной ложкой.

Кипящим мармеладом заполнить банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

275. Клубничный мармелад со смородиновым или крыжовниковым пюре

• *700 г клубничного пюре*

• *700 г сахара*

• *300 г пюре из красной смородины или крыжовника*

Клубнику промыть, удалить плодоножки и цветоложа, снова ополоснуть водой, размять и при постоянном помешивании разварить. Смородину промыть, подлить немного воды и отварить до размягчения. Крыжовник промыть, удалить плодоножки и чашелистики, перетереть, подлить воды и варить 10–20 минут до размягчения. Смородину или крыжовник смешать с клубникой и приготовить пюре. При постоянном помешивании варить смесь в низкой кастрюле, чтобы объем уменьшился на треть.

Затем постепенно добавить сахар и при постоянном помешивании варить, чтобы мармелад начал желировать. Кипящим мармеладом заполнить банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

КЛЮКВА

Кустарник со стелющимися по земле стеблями, вечнозелеными листьями и ярко-красными ягодами с кислым вкусом. Ягоды клюквы крупные (8–18 мм), красные, очень кислые, сочные, с плотной блестящей кожицей; созревают в сентябре-октябре и остаются на растении до весны. Их можно собирать в три срока: осенние ягоды при хранении дозревают и размягчаются (залитые холодной кипяченой водой, они хорошо сохраняются всю зиму). Наиболее вкусные ягоды — собранные поздней осенью, по морозу. Их хранят только в замороженном виде. Наиболее полезна клюква весеннего сбора, из-под снега, но она хранится весьма непродолжительное время.

Клюква богата биологически активными веществами. Сахаров в клюкве немного, и они представлены глюкозой и фруктозой. В клюкве содержатся также хинная, щавелевая, яблочная и урсуловая кислоты, до 2 % клетчатки, 0,5 % белков, 1,4 % пектиновых веществ, витамины С, В, РР, калий, натрий, кальций, фосфор и железо.

Клюква выгодно отличается от других ягод тем, что долго сохраняется и в мороженом, и в свежем виде. Замороженные ягоды перед измельчением необходимо хорошо разморозить, иначе выход сока будет низким. Ягоды легко консервируются и хранят едва ли не круглый год благодаря наличию в них бактерицидных бензойной и лимонной кислот, обладающих антисептическими свойствами.

Клюква обладает свойством понижать жар и утолять жажду, оказывает бактерицидное действие. Сок этого растения с медом помогает при кашле и цинге. Клюква предотвращает заболевания мочевыводящих путей — 1–2 стаканов клюквенного сока достаточно для того, чтобы снять воспаление мочевого пузыря, если оно вызвано нестойкими микроорганизмами.

276. Клюквенный сок натуральный

Вариант 1

Для приготовления клюквенного сока используют только полностью созревшие ягоды.

Перезревшая и недозрелая клюква для этой цели непригодна. Ягоды следует измельчить деревянным пестом или пропустить через мясорубку, переложить в кастрюлю и подогреть до температуры 60–70 °С.

Чтобы увеличить выход сока, на каждый 1 кг дробленой

массы добавить 3/4 стакана воды. Подогретую массу отпрессовать, сок процедить и подогреть до 75–78 °С для осаждения белковых веществ.

Снова процедить сок, довести до кипения, проварить 2–4 минуты, разлить в бутылки или банки, сразу же укупорить и положить на бок (бутылки) или поставить вверх дном (банки). Охладить до полного остывания.

В выжимках остается еще значительное количество биологически активных веществ. Для их извлечения залить остатки горячей водой и отпрессовать.

Получается сок второго отжима.

Его используют для приготовления купажированных соков.

Вариант 2

Ягоды измельчить деревянным пестом или пропустить через мясорубку, сложить в эмалированную кастрюлю и подогреть до 60–70 °С. Для увеличения выхода сока добавить 1/3 стакана воды на 1 кг мезги.

Подогретую мезгу отпрессовать, сок профильтровать и подогреть до 75–78 °С для осаждения белковых веществ. Снова профильтровать, довести до кипения, варить 2–4 минуты. Сок, горячим, разлить в подготовленные банки и пастеризовать при температуре 85 °С:

— емкостью 0,5 л — 12 минут,

— емкостью 1 л — 20 минут.

Укупорить банки, поставив вверх дном, охладить до полного остывания.

277. Напиток из клюквы

• *1 кг клюквы*

• *200–300 г сахара*

• 3 *л воды*

Ягоды пробланшировать 3–4 минуты в кипящей воде, затем размять деревянным пестиком.

В отвар добавить сахар, протертую клюкву и оставить на 6–8 часов. Процедить и разлить в стерилизованные банки. Укупорить и хранить в прохладном месте.

278. Компот из клюквы

• *600 г клюквы*

• *400 мл сиропа*

Ягоды перебрать, промыть в проточной воде, удалить излишки влаги, уложить в прогретые банки, залить горячим сахарным сиропом (500 г сахара, 500 мл воды).

Стерилизовать при 100 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 10 минут,

— банки емкостью 1 л — 15 минут. Герметично укупорить.

279. Компот из клюквы с яблоками

• *клюква*

• *яблоки*

• *1 л воды*

• *3 г лимонной кислоты или 20 г соли*

Для сиропа:

• *700 мл воды*

• *300 г сахара*

Клюкву перебрать и промыть под холодной водой.

Яблоки помыть, очистить от кожуры, нарезать на две или четыре части и удалить сердцевину. Затем положить в подкисленную или подсоленную воду на 30 минут. Подготовленные яблоки бланшировать 10 минут, затем охладить холодной водой. Дать воде стечь, нарезанные яблоки и клюкву уложить рядами в предварительно стерилизованные банки. Залить горячим сиропом и герметично укупорить.

280. Сироп из клюквы натуральный

• *1 кг клюквы*

• *2 кг сахара*

Ягоды тщательно перебрать, вымыть, дать обсохнуть.

Сухие ягоды уложить в банки, пересыпая сахаром. Заполненные банки завязать марлей и поставить в холодное место.

Когда сахар растворится в выделившемся соке, а ягоды всплывут, сироп сцедить. Разлить его в стерилизованные банки и укупорить.

281. Клюква натуральная

Вариант 1

Ягоды, предназначенные для переработки, тщательно вымыть, перебрать, удалив поврежденные и подсохшие, а также плодоножки. Затем клюкву рассортировать по степени зрелости и перерабатывать по отдельности. Очищенное сырье тщательно вымыть в воде, дать ей стечь. Ягоды уложить в подготовленные банки, залить кипящей водой, закрыть крышками и стерилизовать:

— емкостью 0,5 л — 7–9 минут,

— емкостью 1 л — 9–10 минут.

Банки укупорить и охладить.

Вариант 2

Крупные зрелые ягоды уложить в банки по плечики и залить кипящей водой по края горлышка. Через 3–5 минут воду слить, довести до кипения и вновь залить ягоды в банках так, чтобы вода слегка перелилась через края горлышка. Банки сразу же укупорить, перевернув вверх дном и охладить.

Используется натуральная клюква для приготовления киселя и варенья.

282. Клюква в собственном соку

• *1 л клюквенного сока*

• *2,5 к г свежей клюквы*

Из мелких, неравномерно окрашенных ягод выделить сок и профильтровать. Крупную клюкву высыпать в кастрюлю и залить соком.

Массу подогреть, не доводя до кипения, и сразу же расфасовать в чистые стеклянные банки. Стерилизовать в кипящей воде:

— емкостью 0,5 л — 7–9 минут,

— емкостью 1 л — 9–10 минут,

— емкостью 3 л — 20 минут.

Хранить в прохладном месте.

283. Клюква протертая натуральная

Отсортированные ягоды очистить от завязи, плодоножки, листьев и веточек, хорошо промыть, уложить в кастрюлю и бланшировать в течение 5 минут. Затем содержимое кастрюли протереть через дуршлаг или редкое сито.

Пюре кипятить, перелить в подготовленные банки, накрыть крышками и поставить в кастрюлю. Время стерилизации банок:

— емкостью 0,5 л — 8–9 минут,

— емкостью 1 л — 9–10 минут. Банки укупорить и охладить.

284. Клюква, протертая с сахаром

• *500 г пюре*

• *500 г сахара*

Ягоды клюквы перебрать, промыть, всыпать в дуршлаг и на 8–10 минут опустить в кипящую воду, дать обсохнуть.

В горячим состоянии протереть через сито или дуршлаг. Полученное пюре смешать с сахарным песком, подогреть до 90–95 °С, разложить в прогретые банки и накрыть крышками.

Стерилизовать при 100 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 18 минут,

— банки емкостью 1 л — 25 минут.

Затем герметично укупорить.

285. Пюре из клюквы

• *3 кг клюквы*

Ягоды помыть и откинуть на сито, затем немного подсушить.

После этого бланшировать подготовленные ягоды в кипящей воде в течение 6 минут и протереть через сито.

Полученную массу переложить в кастрюлю, довести до кипения, снять появившуюся пену и разложить пюре по подготовленным стерилизованным банкам.

Банки с клюквой накрыть прокипяченными крышками и пастеризовать 10 минут, укупорить и медленно охладить, перевернув вверх дном.

286. Варенье из клюквы с яблоками

• *1 кг клюквы*

• *1 кг антоновских яблок*

• *1 стакан очищенных грецких орехов*

• *3 кг меда*

Перебранную и промытую клюкву положить в кастрюлю, влить 1/2 стакана воды и варить под крышкой до тех пор, пока ягоды не станут мягкими. После этого ягоды размять и протереть сквозь сито.

В кастрюле вскипятить мед, положить в него протертую клюкву, очищенные от сердцевины и нарезанные дольками яблоки, очищенные грецкие орехи и варить, примерно, в течение 1 часа.

Горячее варенье разложить по банкам и герметично укупорить.

287. Варенье из клюквы

• *1 кг клюквы*

• *1,5 кг сахара*

• *2 стакана воды*

Подготовленные ягоды залить горячим сахарным сиропом и оставить на 8–12 часов.

Затем добавить еще 200 г сахара и варить до готовности.

Горячее варенье разложить по стерилизованным банкам и герметично укупорить.

288. Клюквенное варенье с медом

• *1 кг клюквы*

• *1,6 кг меда*

• *500 мл воды*

Из меда и воды приготовить сироп. Ягоды сначала бланшировать 3–4 минуты в кипящей воде, затем переложить в сироп. Варить до готовности в один прием. Фасовать и хранить варенье обычным способом.

289. Джем из клюквы

• *1,3 кг клюквы*

• *1 кг сахара*

Клюкву перебрать, удалить веточки и промыть. Дать воде стечь и бланшировать ягоды при температуре 100 °С около 3–5 минут. Подготовленные ягоды пропустить через мясорубку и перемешать с сахаром, в соотношении 1:1. Массу разложить в сухие, стерилизованные банки и накрыть крышками. Стерилизовать 10–20 минут. Герметично укупорить.

290. Консервированное желе из клюквы

• *1 л клюквенного сока*

• *800 г сахара*

Промытые ягоды тщательно размять пестиком, проследив, чтобы не осталось целых, профильтровать через сложенную в несколько слоев марлю.

Полученный сок влить в кастрюлю. Нагреть на медленном огне, не доводя до кипения, добавить сахар, проследить, чтобы он полностью растворился, после чего сок снова профильтровать.

Сок поставить на умеренный огонь и уваривать до уменьшения объема.

Приготовленное желе перелить в простерилизованные теплые банки, герметично укупорить крышками и, немного охладив, поставить в прохладное место.

291. Мармелад из клюквы

• *850 г клюквенного пюре*

• *550 г сахара*

Клюкву опустить на 3–4 минуты в кипящую воду, затем подавить деревянным пестиком и протереть через сито.

Полученное пюре переложить в кастрюлю, подогреть, добавить сахар и варить до готовности.

Горячий мармелад разложить по банкам и герметично укупорить.

292. Клюквенный мед

• *250 мл клюквенного сока*

• *250 г меда*

• *1 л воды*

• *10–15 г дрожжей*

• *пряности*

Мед перемешать с водой, прокипятить, снять пену и вылить в бутыль.

Добавить клюквенный сок, пряности, дрожжи и поставить в холодное место.

Через 2–3 недели разлить напиток по бутылкам и укупорить.

293. Клюква в сахаре

• *1 кг ягод*

• *800 г сахара*

• *1 белок куриный*

• *25 мл лимонного сока*

Ягоды перебрать, промыть в холодной проточной воде, выложить на бумажное полотенце.

Сахар растворить в сыром белке, добавить лимонный сок, растереть добела и опустить в него обсохшие ягоды. Затем их вынуть, хорошо обвалять в сахарной пудре.

На металлический противень положить пергаментную бумагу, насыпать слой сахарной пудры, уложить в один ряд ягоды, обсыпанные пудрой.

Подсушить в духовке при температуре не выше 50 °С, переложить в подготовленные банки, пересыпая сахарной пудрой.

Хранить в сухом прохладном месте.

294. Клюква моченая

• *10 кг клюквы*

Для заливки:

• *5 л воды*

• *10 ст. ложек сахара*

• *2,5 ч. ложки соли*

Спелые ягоды перебрать, промыть в холодной воде, высыпать в подготовленную посуду и залить холодной кипяченой заливкой так, чтобы чуть покрыла ягоды.

Моченую клюкву хранить в прохладном месте. За несколько часов до употребления ягоды надо засыпать сахаром по вкусу.

295. Клюква замороженная

Выбрать самые крупные ягоды, промыть под струей воды и дать воде стечь. Рассыпать клюкву на ткани, чтобы обсохла.

Насыпать ягоды в полиэтиленовые пакеты и запаять их с помощью специального устройства.

Хранить клюкву в морозильной камере.

КРЫЖОВНИК

Крыжовник часто называют северным виноградом. Его ягоды содержат сахара, яблочную и лимонную кислоты, витамин С. Богат он и пектиновыми веществами.

В ягодах крыжовника много калия, кальция, магния, а также алюминия, железа, марганца, цинка и меди. Ягоды рекомендуются детям как высоковитаминный продукт, а пожилым людям — для улучшения обмена веществ, а также как желчегонное и мочегонное средство. Крыжовник показан также при атеросклерозе, гипертонической болезни, анемии и ожирении.

Для переработки используют крыжовник разной степени зрелости: недозрелый, зрелый, но еще твердый — для компотов, полузрелый — для варенья, зрелый — для десерта. Крыжовенный сок имеет не совсем привлекательный цвет, поэтому для улучшения внешнего вида в него рекомендуется добавить несколько ложек вишневого, земляничного или черносмородинового.

У крыжовника — плотная кожица, поэтому его без большого труда можно сохранить в свежем виде до 2 месяцев. Оптимальная температура хранения — 0 °С, относительная влажность воздуха — 90 %.

296. Сок крыжовника по старому русскому рецепту

Незрелый крыжовник измельчить в деревянной ступе. Отжать сок, перелить его в бутыль и положить 2–3 лимона (нарезанных ломтиками, без семян). Поставить емкость на 2 недели на солнечное окно. Затем снять сок с осадка, разлить в бутылки, залить парафином и хранить в холодном месте. Такой сок в старину хранили 2–3 года, и вкус его при этом только улучшался.

Из такого сока готовили желе, прибавив немного воды или лимонного сока.

297. Сок крыжовника с малиной

• *1 кг крыжовника*

• *200–250 г малины*

Ягоды тщательно вымыть, крыжовник пропустить через мясорубку, а малину подавить деревянным пестиком. Соединить измельченные ягоды, отжать из них сок, а мезгу нагреть в эмалированной кастрюле до 80 °С и в горячем виде протереть через сито.

Сок и мякоть соединить, нагреть до кипения (но не кипятить), сразу же разлить в стеклянные банки и укупорить.

298. Сок крыжовника натуральный

• *1,8 кг свежего крыжовника*

Отсортированные и промытые ягоды измельчить на мясорубке через решетку с крупными отверстиями.

Мезгу поместить в эмалированную кастрюлю, добавить предварительно нагретую до 80 °С воду (200 мл воды на 1 кг мезги), перемешать и нагреть до температуры 60 °С.

Выдержать 30 минут при этой температуре, затем поместить в холщовый мешочек и отжать сок. После прессования в выжимки добавить еще немного воды, перемешать и прессовать вторично. Соки первого и второго отжимов консервировать отдельно.

299. Крыжовенный сок с кабачковым

• *1 кг крыжовника*

• *2 л кабачкового сока*

• *по 1 ст. ложке семян укропа и кориандра*

Кабачки вымыть, ошпарить кипятком и отжать (через соковыжималку) сок. Залить соком ягоды, смесь нагреть до кипения и сразу же протереть через сито или измельчить миксером (в этом случае можно избавиться от косточек, процедив массу через марлю).

Добавить семена укропа и кориандра, еще раз довести до кипения. Кипятить смесь 5 минут, сразу разлить в стерильные банки и укупорить.

300. Крыжовник натуральный пастеризованный

• *1 кг ягод*

• *1/2 стакана воды*

Спелый крыжовник, предварительно вымыв, размять в эмалированной посуде деревянным пестиком и подогревать на слабом огне, периодически непрерывно помешивая, 30 минут.

Чтобы ягоды не подгорели, добавить воду. Когда они пустят сок, нагревание прекратить.

Подготовленные банки плотно наполнить нагретыми ягодами (с соком) и пастеризовать при температуре 90 °С:

— емкостью 0,5 л — 20 минут,

— емкостью 1 л — 25 минут.

Затем укупорить, перевернуть банки вверх дном и дать остыть.

Такой крыжовник — прекрасная начинка для пирогов; из него также получаются вкусные кисели и компоты.

301. Крыжовник, красная и черная смородина натуральные

• *1 кг крыжовника*

• *по 500 г красной и черной смородины*

Ягоды очистить от завязи, плодоножки, удалить недозрелые, мятые и поврежденные. Отсортированный крыжовник и смородину хорошо вымыть и затем бланшировать в горячей воде:

крыжовник — 3–5 минут, черную и красную смородину — 2–3 минуты (время отсчитывают с момента погружения в кипящую воду).

Затем ягоды обдать холодной водой, дать ей стечь, после чего плотно уложить в подготовленные банки. Залить кипятком, накрыть крышками и стерилизовать:

— банки емкостью 0,5 л — 8–9 минут,

— банки емкостью 1 л — 12 минут.

После стерилизации банки укупорить и охладить.

302. Компот из крыжовника

Свежесобранный крыжовник рассортировать по величине и степени зрелости. Плодоножки и сухие чашелистики обрезать.

Банки заполнить ягодами по плечики и залить кипящей водой без сахара. Стерилизовать в кипящей воде:

— банки емкостью 0,5 л — 8 минут,

— банки емкостью 1 л — 12 минут,

— банки емкостью 3 л — 15 минут. Можно пастеризовать при 90 °С, соответственно, 15, 20 и 30 минут.

303. Пюре из крыжовника с медом

• *1 кг ягод крыжовника*

• *750 г меда*

Подготовленный крыжовник распарить в небольшом количестве воды при непрерывном помешивании и протереть сквозь сито.

Положить мед и довести до кипения. Пюре горячим разложить в подготовленные стеклянные банки, укупорить их и перевернув вверх дном, охладить.

304. Пюре из крыжовника

• *1 кг крыжовника*

• *300–400 г сахара*

Крыжовник почистить, промыть, подлить немного воды и отварить под крышкой до размягчения. Отваренный крыжовник пропустить через отжимающую приставку к мясорубке.

Мякоть слегка выпарить (небольшими порциями) в кастрюле, добавить по частям сахар. Как только он растворится, пюре разлить по банкам и накрыть крышками. Стерилизовать при температуре 90 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 10 минут,

— банки емкостью 1 л — 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

305. Пюре из крыжовника с морковью

• *1 кг ягод крыжовника*

• *250 г моркови*

Крыжовник отварить в небольшом количестве воды и протереть. Морковь нарезать кусочками, отварить их, протереть через сито и смешать с протертым крыжовником.

Смесь довести до кипения, непрерывно помешивая, и кипящей, разлить в банки. Укупорить.

306. Пюре из крыжовника с ягодами актинидии и лимонника

• *1 кг крыжовника*

• *150 г актинидии*

• *10 ягод лимонника*

Недозрелый крыжовник пропустить через мясорубку, к пюре добавить актинидию и лимонник. Довести смесь до кипения и разлить в 0,5–литровые банки. Укупорить.

Из этой заготовки хорошо делать желе.

307. Варенье из крыжовника

• *1 кг крыжовника*

• *300–400 г сахара*

Крыжовник почистить, тщательно промыть, залить несколькими ложками воды и при постоянном помешивании варить, чтобы крыжовник полностью размягчился. При этом добавить по частям сахар и после последней порции варить еще 10 минут.

Кипящим вареньем заполнить банки, закрыть крышками. Банки перевернуть вверх дном и охладить.

308. Джем из крыжовника

• *1 кг крыжовника*

• *600 г сахара*

Крыжовник хорошо промыть, 2/3 ягод залить небольшим количеством воды и отварить под крышкой до размягчения. Приготовить пюре, влить в кастрюлю, добавить оставшуюся часть крыжовника и при постоянном помешивании отварить в течение 5 минут.

Затем всыпать по частям сахар, чтобы не прерывать кипения, варить еще около 3 минут.

Горячим джемом заполнить банки и закрыть крышками. Банки перевернуть вверх дном и охладить.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Если хотят получить джем нежнейшей консистенции, косточковые плоды перед приготовлением почистить от кожуры: положить небольшими порциями на сите в почти кипящую воду, немедленно переложить в холодную воду и легко снять кожуру.

309. Джем из крыжовника с черной смородиной

• *700 г крыжовника*

• *300 г черной смородины*

• *800 г сахара*

Крыжовник и смородину промыть, дать обсохнуть. 3/4 от общего количества крыжовника залить небольшим количеством воды и под крышкой отварить до размягчения. Затем приготовить пюре и варить в широкой кастрюле около 5 минут. Затем добавить 300 г сахара, половину оставшегося крыжовника и половину черной смородины, которую предварительно размять и при постоянном помешивании варить 3 минуты.

Добавить остаток сахара и размятых ягод и варить дальше, чтобы джем начал желировать. Кипящим джемом заполнить банки, закрыть крышками. Банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

310. Джем из крыжовника со сливами

• *500 г крыжовника*

• *500 г слив*

• *700 г сахара*

Крыжовник и сливы хорошо промыть. У слив удалить косточки. Половину фруктов залить небольшим количеством воды и отварить под крышкой до размягчения. Приготовить пюре, добавить оставшуюся часть фруктов и при постоянном помешивании варить около 5 минут.

Затем всыпать по частям сахар так, чтобы не прерывалось кипение, и при постоянном помешивании варить, пока джем не начнет желировать.

Кипящим джемом заполнить банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

311. Желе из крыжовника

• *1 л сока крыжовника*

• *600–700 г сахара*

Крыжовник почистить, тщательно промыть, слегка размять, залить небольшим количеством воды и отварить под крышкой 30 минут при периодическом помешивании. Затем отжать сок, выпарить его по частям в низкой широкой кастрюле. Когда испарится около трети объема сока, добавить сахар и варить при постоянном помешивании, чтобы сок начал желировать. Образующуюся пену снять в конце варки шумовкой.

Кипящим желе заполнить банки, закрыть крышками. Банки перевернуть вверх дном и охладить.

312. Желе из крыжовника со смородиной

• *500 г крыжовника*

• *500 г смородины*

• *600–700 г сахара*

Крыжовник и смородину почистить, промыть и слегка

размять. Ягоды залить небольшим количеством воды и отварить под крышкой 30 минут. Отжать сок, выпарить небольшими порциями в тонком слое в широкой кастрюле. После уменьшения в объеме добавить сахар и при постоянном помешивании варить, чтобы сок начал желировать. Образующуюся пену собрать в конце варки.

Кипящим желе заполнить банки, закрыть крышками. Банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

313. Мармелад из крыжовника

• *1 кг пюре крыжовника*

• *700 г сахара*

Крыжовник промыть, залить небольшим количеством воды и отварить до размягчения. Затем приготовить пюре, выпарить в кастрюле порциями не более 1,5 кг. Когда пюре загустеет, всыпать 100 г сахара и варить дальше.

Через 5 минут всыпать по частям остаток сахара так, чтобы кипение не прерывалось, и варить, чтобы мармелад начал желировать.

Кипящим мармеладом заполнить банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и охладить.

314. Мармелад из крыжовника с малиной

• *500 г крыжовника*

• *500 г малины*

• *600 г сахара*

Крыжовник и малину перебрать, почистить и промыть. Выложить в кастрюлю, подлить немного воды и отварить до размягчения. Приготовить пюре и порциями в тонком слое выпарить около трети объема. Когда пюре загустеет, всыпать 100 г сахара и варить дальше. Через 5 минут всыпать остаток сахара так, чтобы не прерывалось кипение, и при постоянном помешивании варить, чтобы мармелад начал желировать. Готовым горячим мармеладом заполнить нагретые банки, закрыть крышками. Банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

315. Пастила из крыжовника

Подготовленные ягоды крыжовника сварить с небольшим количеством воды и протереть. Варить, непрерывно помешивая, до образования густой массы. Выложить ее на листы, выстланные бумагой, смазанные растительным маслом, и разровнять слоем толщиной 1 см. Высушить с обеих сторон на солнце (или в духовке) на небольшом огне. Свернуть в рулет или нарезать на кусочки и разложить по банкам.

316. Повидло из крыжовника

• *3 кг крыжовника*

• *1–1,5 кг меда*
• *вода*

Ягоды перебрать и всыпать в кастрюлю. Влить воду, варить на небольшом огне, перемешивая и растирая ягоды. Протереть его через сито. Затем добавить мед и варить, пока повидло не загустеет. Горячую массу разложить в подготовленные банки и укупорить.

317. Крыжовник замороженный

Для замораживания берут хорошо вызревшие ягоды средней величины. Чаще всего используют сорта с окрашенными ягодами.

Обрезать у ягод плодоножки и сухие чашелистики, вымыть и обсушить. Подготовленные ягоды ссыпать в тару для замораживания, осторожно встряхнуть и поставить в морозильную камеру на 1–2 дня. Замороженные ягоды укупорить и поместить в морозильную камеру.

ЛИМОН

Лимон — один из древнейших культивируемых фруктов. Его родиной считаются Бирма и северная Индия. Сегодня лимон произрастает в субтропическом климате практически повсеместно. Лимон обладает значительными по своим показателям медицинскими и терапевтическими свойствами. Хотя лимон очень кислый фрукт, он оказывает противоположное действие на желудок — снижает кислотность. Лимонный сок и кожура обладают антисептическим действием. Лимон богат витамином С, который укрепляет иммунную систему и действует как антиоксидант. Сок одного лимона содержит 33 % суточной нормы витамина С, а 1 ст. ложка кожуры лимона — 13 %.

Лимон стимулирует аппетит, способствует пищеварению, снижает уровень холестерина в крови, облегчает судороги и колики, обладает тонизирующим действием.

Лимон содержит также пектин, эфирные масла, терперин и биофлавоноиды, которые укрепляют стенки капилляров. Эфирные масла стимулируют циркуляцию лимфы в организме. Лимон также стимулирует производство энзимов и пищеварительных соков в слизистой оболочке желудка, что приводит к увеличению усвоения организмом железа и кальция.

318. Консервированный лимонный сок

• *1 кг лимонов*

• *400 г сахара*

Нарезанные лимоны сложить в соковарку слоями, пересыпая каждый слой сахаром. Сварить.

Готовый сок налить в горячие сухие банки, герметично укупорить, перевернуть вверх дном оставить до полного остывания.

Хранить в прохладном месте.

319. Варенье из лимонов

• *400 г лимонов*

• *600 г сахара*

• *2,5 стакана воды*

Лимоны нарезать тонкими кружочками, удалить семена, поместить в кастрюлю, добавить воду и варить до размягчения кожицы. Затем лимоны выложить и остудить.

В воду, в которой варились ломтики лимона, засыпать 400 г сахара, прокипятить, добавить еще 100 г сахара, прокипятить, остудить, залить им лимоны и оставить на сутки.

После этого лимоны переложить в банки. В сироп добавить еще 100 г сахара, прокипятить, залить лимоны и закрыть крышками.

320. Лимонный джем

• *500 г лимонов*
• *1,25 кг сахара*
• *1,2 л воды*
• *1 ч. ложка лимонной кислоты*

Промытые лимоны замочить в холодной воде на 3 дня (воду менять 2 раза в день). Затем нарезать кружочками, удалить зерна, залить отмеренной порцией воды и поставить в холодное место.

На следующий день все отварить под крышкой 40 минут, затем крышку снять и отварить дальше, чтобы корка полностью размягчилась, а половина жидкости испарилась (еще 1 час).

Добавить по частям сахар так, чтобы кипение не прерывалось, и при постоянном помешивании варить до тех пор, пока джем не начнет густеть. Добавить лимонную кислоту, растворенную в ложке воды.

Кипящим джемом заполнить банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

321. Консервированное желе из лимонов

• *10 лимонов*
• *1 кг сахара*
• *10 г желатина*

Вымытые лимоны нарезать тонкими ломтиками, положить в эмалированную посуду, залить водой так, чтобы она только покрывала их, и варить на медленном огне 30 минут, после чего сок профильтровать через сложенную в несколько слоев марлю.

Приготовленный лимонный сок поставить на медленный огонь и уваривать до уменьшения объема в 2 раза, при этом не забывая снимать образующуюся пену.

В прокипяченный сок всыпать сахар и варить до тех пор, пока сок не начнет желировать, после чего можно добавить растворенный в воде желатин, а затем перелить в теплые простерилизованные банки. Плотно закрыть прокипяченными крышками и охладить при комнатной температуре.

322. Мармелад из лимона

• *700 г лимона*
• *4 стакана воды*
• *4 стакана сахара*

Разрезать лимоны на 4 части крест на крест и извлечь семечки. Завернуть семечки в кусок марли. Тонко нарезать каждую четвертинку лимонов и переложить в кастрюлю. Добавить воду, семечки и оставить на 24 часа.

Поставить кастрюлю на средний огонь и довести массу до кипения. Уменьшить огонь и, не закрывая, варить примерно 45 минут, пока объем не уменьшится до 4 стаканов.

Добавить сахар и, постоянно помешивая, варить 15 минут, пока капелька джема не будет застывать на холодной тарелке.

Разложить мармелад по стерилизованным банкам и герметично укупорить крышками.

323. Консервированные лимоны в соли

• *7 лимонов*

• *2 стакана крупной соли*

Лимоны промыть и обсушить.

С 5 лимонов срезать верхушку и низ и разрезать пополам. Затем каждую половину на 3 части.

Аккуратно выложить лимоны слоями в банку, пересыпая слои солью. Оставшуюся соль посыпать сверху.

Из оставшихся 2 лимонов выжать сок и влить в банку. Закрыть крышкой и поставить в холодильник на 2–3 недели, пока лимоны полностью не покроются сиропом.

324. Лимоны с солью острые

• *6 лимонов*

• *6 ст. ложек крупной морской соли*

• *2 веточки розмарина*

• *1 большой красный чили*

• *сок 6 лимонов*

• *оливковое масло*

Лимоны помыть и сделать глубокий надрез от верхушки так, чтобы до основания оставалось 2 см (получаются соединенные у основания четвертинки лимона). В середину каждого лимона положить по ложке соли и плотно уложить в банку. Плотно закрыть крышкой и оставить на 1 неделю.

Затем прессовать лимоны так, чтобы из них выжать как можно больше сока. Добавить розмарин, чили, лимонный сок и покрыть тонким слоем оливкового масла.

Плотно закрыть банку и поместить в прохладное место на 4 недели.

325. Маринованные лимоны с морковью

• *6 лимонов с толстой кожицей*

• *1/3 стакана крупной соли*

• *1/2 л оливкового масла*

• *1 морковь*

Лимоны помыть, обсушить и нарезать кружочками. Семена удалить.

Положить лимоны в миску, посыпать солью. Накрыть полотенцем и оставить на 24 часа (перемешать 2–3 раза).

Затем переложить в дуршлаг, немного надавить, чтобы слить жидкость.

Разложить лимоны в банки. Можно добавить нарезанную кружочками морковь. Залить оливковым маслом, закрыть крышками. Хранить в холодильнике.

326. Лимонная цедра в сахаре

• *цедра лимонов*

• *мелкий сахар*

Цедру натереть на мелкой терке, смешать с мелким сахаром и разложить по маленьким банкам.

Сверху насыпать слой сахара и убрать в прохладное место.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Маринованные лимоны используются в супах, мясных блюдах, салатах, коктейлях. Это самый эффективный способ сохранить полезные свойства лимонов.

МАЛИНА

Красные, желтые, фиолетовые или черные, сладкие и душистые ягоды малины не только ароматны — они богаты питательными веществами, витаминами, обладают лечебными свойствами. Эфирные масла растения имеют хорошо выраженные бактериостатические свойства. В ягодах малины содержится сахара и органические кислоты.

Свежие и консервированные ягоды малины — хорошее потогонное средство при простудных заболеваниях (в сушеной малине салициловой кислоты почти в 20 раз больше, чем в свежей, и ее потогонные свойства сохраняются до 2 лет). Малина обладает мочегонными, желчегонными и противоанемическими свойствами. Она способствует укреплению стенок кровеносных сосудов и оздоровлению кишечника. Малина укрепляет иммунную систему и замедляет появление признаков старения.

Для переработки используют только свежесобранные ягоды. Если в них попадаются личинки малинного жука, ягоды погружают в 1–2 %-ный раствор поваренной соли (10–20 г соли на 1 л воды). Всплывающих личинок собирают ложкой. После этого ягоды ополаскивают холодной водой и обсушивают. Если ягоды чистые и здоровые, их лучше не мыть. При переборке ягоды освобождают от плодоножек и чашелистиков.

Сбор, упаковка и перевозка малины должны производиться очень внимательно ввиду исключительно нежной консистенции ягод.

327. Сок малиновый натуральный

Вариант 1

• *1 кг малины*

• *150–200 мл воды*

Ягоды вымыть, размять деревянным пестиком и переложить в эмалированную кастрюлю с предварительно подогретой до 60 °С водой.

Подогреть ягоды, при помешивании, до 60 °С, снять с огня, накрыть крышкой и через 15 минут отжать сок.

Профильтровать его, довести до кипения, сразу же разлить в банки и укупорить. Или же пастеризовать при 85 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 15 минут,

— банки емкостью 1 л — 20 минут,

— банки емкостью 3 л — 30 минут.

Или же поставить сок на огонь, нагреть до 90 °С (т. е. снять до

кипения), разлить в бутылки и укупорить.

Натуральный сок малины представляет собой исключительно ценный и питательный напиток, который можно употреблять в натуральном виде или для изготовления киселей, желе, мусса, мороженого.

Вариант 2

• *1,8 кг свежей малины*

Ягоды помыть, очистить от чашелистиков, положить в кастрюлю, залить горячей водой и прогреть 15 минут при температуре 85 °С. Из кастрюли ягоды быстро переложить в пресс и 2 раза отпрессовать. Сок от первого прессования собрать отдельно, профильтровать, подогреть до 85 °С и расфасовать в горячем виде. Хранить в темном прохладном месте.

Использование отходов-выжимок. После отжатия сока получаются отходы-выжимки, в количестве до 40 %, из которых можно получить сок второго прессования.

Для этой цели выжимки (мезгу) вынуть из пресса, поместить в эмалированную кастрюлю и добавить до 10 % воды к весу отходов, хорошо перемешать и настаивать 4–5 часов.

Лучше эту массу подогреть до 70–75 °С и выдерживать в горячем виде. После выдержки произвести вторичное прессование.

Полученный сок по содержанию полезных веществ будет, конечно, намного хуже, чем первого прессования. Зато его можно брать вместо воды, в новую партию ягод, приготовленных для получения сока, или использовать для киселей и желе.

328. Малина в собственном соку

Вариант 1

• *800 г малины*

Подготовленные ягоды выложить в эмалированную кастрюлю и подогревать на слабом огне, пока они не пустят сок. В горячем виде переложить в банки и пастеризовать при 90 °С:

— емкостью 0,5 л -15 минут,

— емкостью 1 л — 20 минут.

После пастеризации банки немедленно герметично укупорить, перевернуть на крышку и в таком виде они охладить.

Вариант 2

Ягоды плотно уложить в банки, непрерывно встряхивая их, залить заранее приготовленным малиновым соком, накрыть крышками и пастеризовать при 80 °С:

— емкостью 0,5 л — 7–8 минут,

— емкостью 1 л — 12–14 минут.

После пастеризации банки немедленно герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

329. Сок малины и красной смородины

• *1 л малинового сока*

• *1 л сока красной смородины*

Соки смешать, вылить в эмалированную посуду и довести до кипения. В горячем виде разлить их в прогретые банки и сразу укупорить крышками.

Перевернув банки вверх дном, охладить их.

330. Сок малины и яблок

• *2 л малинового сока*

• *500 мл яблочного сока*

Свежеприготовленные соки смешать, перелить в эмалированную посуду и довести до кипения. Горячими, разлить сок в подготовленные банки. Укупорить их крышками, перевернуть вверх дном и охладить.

331. Малиновый сбитень

• *2 стакана малинового сока*

• *2 стакана меда*

• 2 *ст. ложки жидких дрожжей*

• 2 *л воды*

Распустить мед в горячей воде. Добавить малиновый сок и кипятить 2 часа, снимая пену. Затем охладить, добавить дрожжи и оставить для брожения на 12 часов. Слить напиток в бутыль, закрыть и вынести на холод на 1 месяц. После этого разлить сбитень в бутылки, укупорить их и хранить в горизонтальном положении.

332. Малина без сахара в смородинном соке

• *1 кг малины*

• *200 мл сока красной смородины*

Малину залить соком красной смородины на 2 часа. Затем прокипятить, разлить в стерилизованные банки, укупорить крышками и перевернув вверх дном, охладить.

333. Компот из малины

Ягоды перебрать, удаляя попавшие в них листочки и чашелистики, промыть слабой струей воды, малину аккуратно уложить в банки, слегка встряхивая их, чтобы укладка была более плотной и дать ей стечь.

Перед заливкой ягод сиропом следует слить из банок излишнюю воду, наклонив их отверстием вниз. Малину залить 60 %-ным сиропом с температурой не ниже 90 °С. Уровень сиропа должен быть на 1,5–2 см ниже верхнего края банки.

Приготовить сироп из 1 л воды и 1500 г сахара. Полученным количеством (1930 г) можно залить 7–8 банок емкостью 850–900 г, наполненных малиной.

Ягоды малины имеют очень нежную консистенцию и

развариваются при продолжительной термообработке. Поэтому их стерилизуют 10–12 минут с момента закипания воды.

После процедуры банки охладить водой. При точном соблюдении режима стерилизации крышки банок должны быть вдавлены внутрь.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Для приготовления компота рекомендуется использовать крупные и интенсивно окрашенные ягоды с плотной мякотью. В малиновом компоте хорошо сохраняются цвет, вкусовые качества и аромат ягод.

334. Компот из малины со смородиной

Готовый сироп хранить в сухом и прохладном помещении.

• *700 г малины*

• *1 л сока черной смородины*

Уложенную в банки малину залить свежеприготовленным соком черной смородины, прикрыть крышками, поставить в кастрюлю с холодной водой.

Довести ее до температуры 80 °С и выдержать:

— емкостью 0,5 л — 7–8 минут,

— емкостью 1 л — 12–14 минут.

Затем герметично укупорить крышками, перевернуть вверх дном и охладить.

335. Сироп из малины

Тщательно перебранные, здоровые, зрелые (даже перезревшие) ягоды малины подавить деревянным пестиком и выдержать 1–2 часа.

Выделившийся сок отделить от мякоти, а оставшуюся пюреобразную массу положить в мешочек из ткани и прессовать вручную или отжать на прессе.

Количество выделенного сока достигает 50–55 % к весу малины (или из 1 кг малины получается 500–550 мл сока). Полученному соку дать отстояться, а затем его фильтровать его через ткань или марлю.

Для приготовления сиропа из сока можно использовать один из описанных выше способов. На 350 мл сока добавить 650 г сахара и 5 г винной (или лимонной) кислоты.

336. Варенье из малины

• *500 г малины*

• *1 кг сахара*

• *3 стаканов воды*

• *1 ч. ложка винной кислоты*

На варенье следует брать крупные, крепкие, интенсивно

окрашенные и ароматные ягоды. Малину перебрать, промыть и дать воде стечь.

Из сахара и воды приготовить сироп, уваривая его до полного растворения сахара.

Когда сироп остынет, в него добавить малину и выдержать 1 час, а затем варить варенье, не мешая, до необходимой густоты. Образующуюся пену периодически удалять шумовкой.

За 3–4 минуты до прекращения варки в варенье винную кислоту.

Готовое варенье снять с огня и охладить, постоянно снимая пену с его поверхности. Варенье можно выдержать в мелкой посуде 8 часов, а затем разлить по банкам.

337. Повидло из малины

Для приготовления повидла используют как садовую, так и лесную малину.

Крепкие, свежие, вполне созревшие ягоды перебрать, удаляя плодоножки и посторонние примеси — листочки, веточки и др. Ягоды подавить и полученную массу пропустить через частое сито для удаления семечек.

Удаление семечек необходимо ввиду того, что они придают готовому повидлу непривлекательный внешний вид, а при варке на сильном огне легко пригорают.

Вариант 1

Процеженную массу поместить в таз, на 1 кг добавить 600 г сахара и варить в начале на умеренном, а впоследствии на слабом огне, постоянно помешивая.

Готовое повидло снять с огня и в горячем виде расфасовать в банки.

При варке этим способом получают очень нежное повидло, натурального цвета. В нем сохраняются вкус и аромат свежей малины.

Вариант 2

• *10 кг малины*

• *500 мл воды*

• *6 кг сахара*

Повидло из малины можно готовить и без удаления семечек. Перебранные ягоды поместить в таз, добавить воду и сахар. Смесь уварить на умеренном огне до готовности.

Полученное этим способом повидло имеет более темный цвет, так как семечки при варке становятся коричневыми.

Повидло из малины хранить в прохладном, сухом и проветриваемом помещении.

338. Джем из малины

Отобрать крупные, интенсивно окрашенные и крепкие ягоды.

Рекомендуется использовать культурные сорта малины, хотя и из лесной можно приготовить хороший джем.

Ягоды выдержать 2–3 минуты в 2 %-ном растворе поваренной соли (20 г соли на 1 л воды).

Малину перебрать, удаляя чашелистики. Одновременно отобрать недоразвитые и зеленые ягоды.

Перебранную малину тщательно промыть слабой струей воды, чтобы не повредить ягоды.

Джем из малины готовят 2 способами.

Вариант 1

• *700 г малины*
• *1 кг сахара*
• *500 мл воды*
• *3–4 г пектина*
• *1 ч. ложка винной кислоты*

Перебранные и промытые ягоды поместить в сахарный сироп, приготовленный из сахара и воды.

К середине варки джема в него добавить пектин, смешанный с 6–8 г сахара и растворенного в воде.

Джем из малины варить, не мешая его, чтобы сохранить целость ягод. Во время варки образующуюся пену снять ложкой.

К концу варки в джем добавить винную кислоту.

Варку продолжать 2–3 минуты, затем снять джем с огня. Всплывшие зернышки удалить шумовкой.

Когда джем немного остынет, расфасовать его в банки.

Вариант 2

• *700 г малины*
• *1 кг сахара*
• *250 мл воды*
• *1 ч. ложка винной кислоты*

Перебранные и промытые ягоды засыпать сахаром и залить водой. Сразу после этого смесь варить сначала на слабом, а затем на более сильном огне. К концу варки в джем добавить сначала предварительно растворенный пектин, а затем винную кислоту.

Во время варки джем нельзя размешивать, следует лишь снимать с него пену. Готовый джем расфасовать в банки в горячем виде.

339. Малиновый джем со смородиновым пюре

• *500 г малины*
• *500 г смородинового пюре*
• *800 г сахара*

Малину и смородину перебрать и промыть. Переложить в кастрюлю подлить немного воды, довести до кипения и варить под крышкой, чтобы смородина размягчилась. Приготовить пюре.

Добавить четвертую часть порции сахара и варить на сильном огне 10–15 минут. Затем добавить по частям остаток сахара, смородиновое пюре и оставшуюся малину и при постоянном помешивании сгущают, чтобы джем начал желировать.

Кипящим джемом заполнить банки, закрыть крышками.

Банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

340. Желе из малины

• *1 кг малины*

• *700 г сахара*

• *1 ч. ложка винной кислоты*

Перебранные крепкие и сочные ягоды малины тщательно вымыть, подавить пестиком и поместить в эмалированную посуду; залить таким количеством воды, которое необходимо, чтобы покрыть ягоды, и варить 2–3 минуты (до легкого размягчения).

Полученный сок процедить и дать ему отстояться. Сок уварить на половину объема и добавить в него сахар. Варку продолжать еще 5–10 минут.

Затем добавить предварительно растворенный пектин (5–6 г), вливая раствор тонкой струйкой, чтобы не прервать кипение желе.

Незадолго до снятия желе с огня в него добавить 1 ч. ложку винной кислоты.

Желе считается готовым, когда капля его, вылитая на холодное блюдце, не растекается и легко отделяется ножом, не прилипая к блюдцу.

Желе разлить в банки в горячем виде. Банки закрыть, когда желе вполне остынет.

341. Малиновое желе со смородиной

• *1 л сока из равного количества малины и красной или черной смородины*

• *600 г сахара*

Малину и смородину перебрать, ополоснуть на сите под текущей водой. Ягоды всыпать в кастрюлю, слегка размять, подлить немного воды и под крышкой отварить до размягчения. Отжать сок и варить небольшими порциями в широкой кастрюле. Когда объем уменьшится на 1/3, добавить несколькими порциями сахар так, чтобы кипение не прерывалось. Пену собрать в конце варки шумовкой.

Кипящим желе заполнить банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

342. Малиновый мармелад

• *1 кг малинового пюре*

• *600 г сахара*

• *40 г пектинового порошка*

• *3 г лимонной кислоты*

Малину перебрать и промыть водой. Затем размять в кастрюле, подлить несколько ложек воды и разварить. Приготовить пюре. Варить в кастрюле до уменьшения в объеме до 1/3.

Добавить 1/4 часть сахара и варить 5 минут. Пектиновый порошок смешать с пятикратным количеством сахарной пудры, добавить к мармеладу, после растворения сахара порциями всыпать оставшийся сахар так, чтобы кипение не прерывалось, и варить дальше.

В конце варки добавить лимонную кислоту, растворенную в ложке воды. Кипящим мармеладом заполнить банки, закрыть крышками.

Банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

343. Малина вяленая

• *1 кг малины*

• *350 г меда*

• *350 мл воды*

Ягоды положить в эмалированную посуду, накрыть крышкой и выдержать 24 часа, при температуре 20 ˚С. Слить выделившийся сок.

Приготовить сироп из меда и воды. В закипевший сироп положить ягоды, осторожно размешивая. Накрыть крышкой, нагреть содержимое до 85 ˚С и выдержать 5 минут. Остудить массу до 60–65 ˚С, снова слить сироп.

Сушить в духовке первый раз при температуре 80 ˚С в течение 20 минут и еще 2 раза — при температуре 65–70 ˚С в течение 2 минут. Досушить ягоды в сите 3–5 часов при 30 ˚С и выдерживают в бумажных пакетах 3–4 дня.

344. Малина сушеная

Малину разложить на противне в один слой и сушить в духовке при 60–70 ˚С в течение 24 часов.

После высыхания обязательно осторожно перевернуть.

МАНДАРИНЫ

Плоды мандарина очень вкусны в свежем виде. Из них готовят компоты, соки, варенье, мармелад, конфеты, используют в кулинарном производстве, приготавливают фруктовую воду и ликероводочные изделия.

Мандарины особенно полезны в зимнее время как источник витаминов.

В мякоти зрелых плодов мандарина содержатся сахара (до 10,5 %), органические кислоты (лимонная и другие), витамин С (40–50 мг%), который сохраняется в плодах очень долго, и витамин пектиновые вещества, клетчатка, минеральные соли, гликозиды, бета-ситостерол, фитонциды, флавоноид гесперидин.

В кожуре находятся сахара, провитамин А, витамины С и Р, органические кислоты. В эфирном масле, которое также находится в кожуре мандарина, содержатся альфа-лимонен, альдегиды, цитраль, спирты и метиловый эфир антраниловой кислоты, который и придает эфирному маслу своеобразный вкус и запах.

Мандариновую цедру употребляют как заменитель померанцевой корки при изготовлении различных лекарств, настоев, сиропов и экстрактов.

Мандарины могут раздражать почки и слизистую оболочку желудка и кишечника. Они не рекомендуются при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока, энтеритах, колитах и обострениях воспалительных заболеваний кишечника, а также при холецистите, гепатите и остром нефрите.

345. Консервированный сок из мандаринов

• *1 л сока мандаринов*

• *400 мл сахарного сиропа*

Для сиропа:

• *600 мл воды*

• *600 г сахара*

Мандарины помыть, разрезать на половинки, удалить семена. Снять цедру, нарезать их дольками.

Отжать сок, профильтровать его через сито, перелить в кастрюлю и варить в течение 12 минут. Затем добавить сахарный сироп.

Готовый горячий сок налить в сухие банки, накрыть крышками.

Пастеризовать при температуре 80 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 15 минут,

— банки емкостью 1 л — 20 минут. Затем банки герметично укупорить

крышками, перевернуть вверх дном и охладить.

346. Компот из мандаринов

• *мандарины*

• *1 л воды*

• *500 г сахара*

Плоды очистить от кожуры и белых волокон, разделить на дольки. Опустить на 1 минуту в горячую (85 °С) воду, а затем в холодную. Уложить в стерилизованные банки, залить горячим сиропом и стерилизовать в кипящей воде:

— банки емкостью 0,5 л — 15 минут,

— банки емкостью 1 л — 20 минут. Затем герметично укупорить. Хранить в прохладном месте.

347. Мандариновый сироп

• *1,5 кг мандаринов*

• *400 г сахара*

Из мандаринов отжать сок и процедить (из этого количества мандаринов получится 1 л сока).

Добавить сахар и тщательно перемешать. Довести до кипения.

Заполнить сиропом подготовленные банки и герметично укупорить. Стерилизовать в течение 30 минут.

348. Консервированное варенье из мандаринов

Вариант 1

• *1 кг мандаринов*

• *1,5 кг сахара*

• *3/4 стакана воды*

Отобранные вымытые мандарины опустить в воду, нагретую до температуры 80–90 °С на 5 минут. После чего остудить.

Мандарины надрезать и разделить на половинки. Опустить в горячий сироп и варить при слабом кипении до готовности.

Варенье остудить и разложить в чистые сухие банки. Герметично укупорить крышками. Хранить в темном прохладном месте.

Вариант 2

Мандарины перебрать, удаляя мятые и поврежденные, хорошо промыть в теплой воде.

Затем мандарины (вместе с кожурой) бланшировать в воде при температуре 90 °С в течение 15 минут, охладить и выдержать в холодной воде 12 часов. Затем надрезать сбоку и разрезать на половинки.

Мандарины залить горячим сиропом и выдержать 8 часов.

Варить в 4 приема. Для заливки плодов перед варкой готовят сироп из 800 г сахара и 2 стаканов воды, а для второй заливки — из 400 г сахара и 3/4 стакана воды.

Горячее варенье разложить в горячие сухие банки и герметично укупорить.

349. Повидло из мандаринов

• *1,5 кг мандаринов без косточек*

• *2 лимона*

• *4 кг сахара*

Мандарины и лимоны хорошо промыть в прохладной воде и обсушить.

Натереть цитрусовые, вместе с цедрой на мелкой терке.

Полученную массу положить в кастрюлю и залить ее кипятком, так чтобы вода полностью закрыла цитрусовые и оставить при комнатной температуре одни сутки.

Затем, помешивая, довести до кипения, снять с огня и оставить еще на сутки. Добавить сахар, хорошенько все перемешать и варить до полной готовности.

Горячее повидло разложить в подготовленные банки и плотно укупорить крышками.

Хранить в прохладном, темном месте.

350. Мандариновый джем

• *20 мандаринов*

• *20 г пектина*

• *450 г сахара*

Мандарины помыть, опустить на 1–2 минуты в кипяток и сразу почистить. Отжать сок.

Перелить сок в кастрюлю, добавить 100 мл воды на каждые 300–350 мл сока и довести до кипения.

Варить 10–15 минут, чтобы сок уварился примерно на четверть.

Пектин смешать с сахаром и добавить в сок.

Варить джем в течение 10–15 минут.

Горячий джем переложить в подготовленные банки, герметично укупорить и охладить.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Выбирать мандарины нужно внимательно. Проследите за тем, чтобы кожура мандаринов была неповрежденной, без следов гнили и пятнышек. Слишком спелые мандарины долго не хранятся.

351. Консервированное желе из мандаринов

• *1 л мандаринового сока*

• *1,2 кг сахара*

Свежий сок вылить в кастрюлю, нагреть до кипения, понемногу добавляя туда сахарный песок, чтобы он лучше растворялся.

После закипания и полного растворения сахара кастрюлю с соком отставить и остудить. Охлажденный сок процедить через марлю и снова кипятить до желеобразования.

Горячее желе разложить в горячие простерилизованные банки и герметично укупорить.

352. Мандарины вяленые

Вариант 1

• *1 кг мандаринов*

• *400 г сахара*

Мандарины помыть и обсушить. На терке снять цедру до белого цвета. Разделенные на 3–4 части плоды наколоть в нескольких местах для лучшего отделения сока. Если мандарины с зернами, их нужно удалить. Подготовленные плоды пересыпать сахарным песком и выдержать при температуре 25 ˚С трое суток для отделения сока. Сок слить.

Подсушенные мандарины выложить на противень и поставить в разогретую до 85 ˚С духовку на 20 минут. Остудить. Затем 2 раза держать плоды в духовке, разогретой до 65 ˚С 25 минут.

Подвяливать 6 часов при температуре 30 ˚С.

Вариант 2

Мандарины очистить, разделить на 2–3 дольки, наколоть, пересыпать сахарным песком, оставить на 20 часов при комнатной температуре. Затем слить сок. Мандарины залить горячим сиропом (320 г сахара и 350 мл воды на 1 кг массы), и выдержать 6 минут при температуре 85 ˚С. Сок слить.

Подвяливать как указано выше.

353. Цукаты из мандариновых корок

• *1 кг мандариновых корок*

• *1,8 кг сахара*

• *400 мл воды*

• *3 г лимонной кислоты*

С мандаринов срезать корку, нарезать на дольки толщиной 1,5–2 см. Поместить в кастрюлю и залить холодной водой. Вымачивать в течение трех суток, периодически меняя воду. Затем проварить корки 10 минут, залить сиропом и оставить на 10 часов. Добавить лимонную кислоту, варить 15 минут и выдержать еще 10 часов.

Затем варить цукаты до готовности. Слить отвар с цукатами через дуршлаг, дать обсохнуть 1,5 часа. В течение суток подсушить дольки, обмакнуть их в сахаре и оставить еще на

сутки. Затем переложить цукаты в сухие банки и закрыть крышками.

354. Цукаты из мякоти мандаринов

• *1 кг мандаринов*

Для сиропа:

• *1,2 кг сахара*

• *300 мл воды*

Подготовить дольки или половинки мандаринов и залить горячим сахарным сиропом. Варить и 3 приема. В первый раз варенье варить на слабом огне 15 минут, затем отставить и выдержать 10 часов. Еще раз варить 15 минут на слабом огне и снова выдержать 10 часов. В третий раз мандарины сварить до готовности, доведя в конце кипячения до температуры 110 °С.

Плоды вместе с сиропом вылить на сито или дуршлаг, установленный на кастрюлю. Дать сиропу стечь, оставив мандарины на сите 1,5–2 часа.

Пропитанные сиропом дольки разложить на сите в один слой и подсушить в духовке при температуре 40 °С. Обсыпать мелким сахарным песком.

После этого дольки еще раз подсушить в духовке при той же температуре.

Готовые цукаты уложить в чистые сухие банки, герметично укупорить крышками и хранить до употребления.

МОРОШКА

Ягоды морошки (мурошки, морозехи, глажевника) по форме напоминают малину, имеют в зрелом состоянии рыжеватую или ярко-желтую окраску.

В ягодах морошки содержится около 85 % воды, до 1 % белков, до 7 % Сахаров (фруктоза, глюкоза, сахароза), до 20 % аскорбиновой кислоты. В морошке обнаружены пектиновые вещества, клетчатка и органические кислоты (лимонная, яблочная, салициловая). Минеральные вещества представлены магнием, кальцием, железом, кремнием, фосфором, алюминием. Ягоды морошки содержат витамин С и каротин, пектиновые вещества. Морошка обладает фитонцидной активностью, противовоспалительным и противоцинготным, потогонным и мочегонным действием. Из сахаров, в состав ягод морошки входят глюкоза и фруктоза. Обнаружены пектин, дубильные, красящие и минеральные вещества. Эта ягода является хорошим источником витаминов, в частности витамина С. Она также нашла широкое применение при производстве плодово-ягодных вин, настоек, наливок и в консервировании.

В народной медицине плоды и чашечки цветков морошки употребляются главным образом в качестве мочегонного, общеукрепляющего, противолихорадочного и витаминного средства. Морошка оказывает благоприятный эффект при диорее.

Ее дают ослабленным больным с медом и сахаром.

355. Сок из морошки с сахаром

• *1 л сока морошки*

• *500 г сахара*

Промытые ягоды ошпарить кипятком, протереть через сито. Добавить сахар и перемешать.

Пастеризовать в банках (или бутылках) при температуре 85 °С:

— емкостью 0,5 л — 15 минут,

— емкостью 1 л — 20 минут.

356. Сок из морошки натуральный

Ягоды перебрать, промыть в проточной воде и пробланшировать. Отжать соки профильтровать.

Затем перелить его в кастрюлю, нагреть до 85 °С.

Разлить в подготовленные банки, накрыть прокипяченными крышками и пастеризовать при 85–90 °С:

— емкостью 0,5 л — 10 минут,

— емкостью 1 л — 15 минут,

— емкостью 3 л — 30 минут.

Банки герметично укупорить крышками, перевернуть вверх дном и охладить.

357. Компот из морошки

Вариант 1

Подготовленную морошку залить горячим 50–60 %-ным сиропом и оставить на 3–4 часа.

Затем процедить. Сироп перелить в кастрюлю, довести до кипения, кипятить в течение 5–7 минут.

Горячим сиропом залить ягоды, уложенные в банки.

Накрыть прокипяченными крышками и стерилизовать при 85–90 °С:

— емкостью 0,5 л — 10 минут,

— емкостью 1 л — 15 минут,

— емкостью 3 л — 30 минут.

Банки герметично укупорить крышками, перевернуть вверх дном и охладить.

Хранить в прохладном месте.

Вариант 2

Подготовленные ягоды уложить в банки, пересыпая сухим сахарным песком (по 100 г на полулитровую банку), и оставить в темном прохладном месте на 3–4 часа.

Затем в банки влить горячую воду, накрыть прокипяченными крышками и стерилизовать по режиму, приведенному выше.

358. Морошка моченая пряная

• *3 кг морошки*

Для заливки:

• *5 л воды*

• *400 г сахара, патоки или меда*

• *2 ст. ложки соли*

• *корица*

• *гвоздика*

• *черный перец горошком*

Морошку перебрать, вымыть, положить в кастрюлю.

Для приготовления заливки в воду положить сахар, патоку или мед. Добавить соль, корицу, гвоздику и перец.

Смесь довести до кипения и остудить. Залить ягоды, поставить легкий груз. Хранить в прохладном месте.

359. Морошка моченая

Ягоды насыпать в стеклянную банку, залить кипяченой охлажденной водой.

Завязать горлышко марлей, хранить в холодном месте. Моченая морошка при правильном хранении (5–10 °С) может

храниться до 2 лет.

Вместо воды можно использовать сок морошки.

360. Морошка маринованная

• *морошка*

Для заливки:

• *1 л воды*

• *40 г сахара*

• *5 мл уксусной эссенции*

• *10 горошин душистого перца*

• *5 гвоздик*

• *3 кусочка корицы*

Ягоды перебрать промыть в холодной воде.

Для приготовления заливки сахар залить водой и довести до кипения.

К сиропу добавить вытяжку из пряностей и эссенцию.

Для приготовления вытяжки залить пряности водой и довести до кипения.

Оставить на 24 часа в закрытой посуде. Затем содержимое довести до кипения и профильтровать.

Морошку плотно уложить в полулитровые банки, залить маринадной заливкой, подогретой до температуры 80 ˚С.

Наполненные банки накрыть крышками и пастеризовать при температуре 85 ˚С в течение 10 минут. Затем герметично укупорить.

361. Варенье из морошки с вином

• *1 кг морошки*

• *1,5 сахара*

• *1 стакан белого сухого вина*

• *50 мл лимонного сока*

Ягоды промыть, сбрызнуть лимонным соком. Дать постоять 30 минут.

Сахар залить вином, добавить морошку и варить до готовности.

Затем переложить морошку в банки.

Сироп довести до кипения и залить ягоды.

Банки герметично укупорить подготовленными крышками, перевернуть вверх дном и охладить.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Спелые оранжево-желтые плоды морошки едят свежими, мочат, маринуют, используют для варки варенья, компотов, киселей. Собирают ягоду морошки в июле, пока она красно-желтая. Сбор длится всего 10–14 дней, затем ягода перезревает. Чашелистики, срываемые

вместе с ягодой, сушат и используют вместе с листьями.

362. Варенье из морошки

• *1 кг морошки*

• *1,2 кг сахара*

• *500 мл воды*

Ягоды перебрать, отделить чашелистики, промыть в холодной воде, переложить на сито и дать немного обсохнуть.

Воду довести до кипения, положить сахар и приготовить сироп.

Подготовленные ягоды залить горячим сахарным сиропом и оставить на 3 часа. После чего варить до готовности.

Горячее варенье разложить в полулитровые банки, накрыть крышками и стерилизовать 15 минут.

363. Варенье из морошки с медом

• *1 кг морошки*

• *1 кг меда*

• *500 мл воды*

Из меда и воды сварить густой сироп, добавить ягоды и трижды довести до кипения, снимая каждый раз с огня.

Затем при слабом кипении, удаляя пену, довести варенье до полной готовности.

Дать остыть, разложить по банкам и закрыть крышками.

364. Пюре из морошки

• *1 кг морошки*

• *1 кг сахара*

• *вода*

Морошку промыть, дать стечь воде. В сахар влить воду, размешать, поставить на огонь, помешивая, пока сироп не закипит.

После этого в сироп всыпать ягоду и варить 30 минут.

Затем массу протереть сквозь сито и варить еще 10 минут.

Горячее пюре переложить в подготовленные банки и закрыть крышками.

365. Желе из морошки

• *1 кг морошки*

• *600 г сахара*

• *1,5 стакана воды*

• *желатин*

Ягоды промыть и протереть через сито. Добавить воду, нагреть до кипения и варить в течение 2–4 минут, после чего процедить отвар.

Добавить сахар и желатин, снова довести до кипения, варить в течение 30 минут.

Горячую массу переложить в подготовленные банки и закрыть крышками.

366. Пастила из морошки

• *1 кг пюре из морошки*

• *500 г сахара*

Морошку перебрать, промыть, дать стечь воде.

Пересыпать в кастрюлю и поставить в духовку. Хорошо прогретые, размягченные ягоды протереть через сито или дуршлаг и смешать с сахаром.

Варить при непрерывном помешивании до тех пор, пока масса не начнет отделяться от стенок кастрюли. Выложить на противень и разровнять.

Высушить пастилу в духовке на небольшом огне.

Пастилу разрезать на кусочки и разложить в подготовленные стеклянные банки.

367. Вяленая морошка

• *1 кг морошки*

• *720 г сахара*

• *250 мл воды*

Ягоды засыпать сахаром (400 г на 1 кг) и выдержать при температуре 18 °С в течение 24 часов. Слить выделившийся сок.

Приготовить сироп (320 г сахара и 250 мл воды на 1 кг ягод) и варить в нем морошку 5 минут при температуре 85 °С. Затем процедить через сито.

Ягоды подвяливать в духовке при температуре 80 °С в течение 20 минут и дважды — при 65–75 °С по 25 минут.

Готовую морошку переложить в банки и накрыть крышками.

ОБЛЕПИХА

Ее ягоды содержат большое количество биологически активных веществ. В них содержатся сахара, органические кислоты, каротиноиды, токоферолы, аскорбиновая кислота. Плоды облепихи в свежем и переработанном видах — прекрасное средство для профилактики склероза, дистрофии мышц и т. д. В облепихе содержится много ценного масла (до 2,5 % в плодовой мякоти), которое широко применяется в гинекологии, при лечении ожогов, обморожений, пролежней, раковых опухолей кишечника. Оно обладает не только лечебным, но и обезболивающим действием. Листья облепихи богаче плодов витамином С и дубильными веществами. Подготовка плодов к переработке заключается в том, что их нужно перебрать, обрезать плодоножки, вымыть в холодной воде и обсушить. Все продукты из облепихи отличаются нежным и приятным ароматом ананаса.

В натуральном облепиховом соке содержатся главным образом витамин С, органические кислоты, сахара, гликозиды флавоноидов и минеральные соли. Витамин С в нем хорошо сохраняется, так как в ягодах облепихи нет разрушающего его фермента (аскорбиназы). Остатки плодов после получения сока и листья — отличный компонент лечебного поливитаминного чая. Ценнейшим продуктом является облепиховое масло, богатое различными биологически активными веществами.

368. Облепиха натуральная

Стерильные банки заполнить доверху подготовленными ягодами облепихи, закрыть прокипяченными крышками и поставить в прохладное место на 7–8 часов.

За это время плоды осядут. Тогда банки заполнить плодами из других банок и пастеризовать:

— емкостью 0,5 л — 10 минут,

— емкостью 1 л — 15 минут.

369. Сок облепихи натуральный

Вариант 1

• *1 кг ягод*

• *200 мл воды*

Облепиху подавить деревянным пестиком в эмалированной кастрюле, залить водой, подогретой до температуры 60 °С.

Через несколько часов отжать выделившийся сок.

Дать ему отстояться, разлить в банки (или бутылки) до самого верха и сразу же укупорить.

Сок можно пастеризовать в банках (или бутылках) при температуре 85 °С:

— емкостью 0,5 л — 15 минут,

— емкостью 1 л — 20 минут,

— емкостью 3 л — 30 минут.

В процессе хранения на поверхности сока появляется ярко-красное масло. Удалять его не следует, так как оно содержит значительное количество каротина и обладает целебными свойствами.

Вариант 2

Спелые свежие ягоды перебрать, промыть, дать стечь воде. Облепиху измельчить и залить подогретой до 40 °С водой.

Полученную мезгу выложить в эмалированную кастрюлю, подогреть до 50 °С и в теплом виде прессовать.

Сок профильтровать, нагреть до 90 °С, выдержать при этой температуре 10 минут и стерилизовать банки при слабом кипении воды в кастрюле:

— емкостью 0,5 л — 10 минут,

— емкостью 1 л — 15 минут,

— емкостью 3 л — 30 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить.

370. Сок облепихи и тыквы

• *500 мл сока облепихи*

• *2,5 л тыквенного сока*

Из ягод отжать сок. Тыкву обмыть, ошпарить кипятком, очистить от кожуры и семян и тоже выжать сок.

Смешать тыквенный сок с облепиховым. Смесь довести до кипения, варить 5 минут, затем разлить в стерильные банки и укупорить.

371. Сок облепихи с медом и мятой

• *500 мл сока облепихи*

• *50 г меда*

• *250 мл кипяченой воды*

• *100 мл отвара мяты*

Все компоненты тщательно смешать, нагреть до 80 °С, разлить по простерилизованным банкам и герметично укупорить.

Хранить в прохладном месте или в холодильнике.

372. Сок облепихи из мороженых ягод

• *1 кг ягод*

• *200 мл воды*

Ягоды промыть, измельчить, добавить воду и нагреть до 80 °С. Затем смесь в горячем виде протереть через сито.

Дать соку отстояться, снять с осадка, процедить, подогреть до 95 °С, быстро разлить в тару до самого верха и сразу же

укупорить.

Можно его и пастеризовать при 85 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 15 минут,

— банки емкостью 1 л — 20 минут.

373. Консервированный компот из облепихи

• *ягоды облепихи*

Для сиропа:

• *1 л воды*

• *1 кг сахара*

Отобранные ягоды облепихи промыть, дать стечь воде и разложить в банки, залить горячим сиропом и стерилизовать в течение 10 минут от момента закипания.

Закатать крышками и хранить в темном прохладном месте.

374. Сироп из облепихи

• *1 л сока облепихи*

• *1,5 кг сахара*

Чистый натуральный сок влить в эмалированную кастрюлю, добавить сахар, нагревать при постоянном помешивании до полного растворения сахара.

В горячем виде профильтровать через 3–4 слоя марли. Профильтрованный сок нагреть до 75 °С и разлить в сухие подогретые банки, наполняя их доверху. Банки герметично укупорить прокипяченными крышками, перевернуть вверх дном.

Накрыть плотной тканью и медленно охладить.

375. Варенье из облепихи

Ягоды облепихи для варенья должны быть спелыми и целыми. Желательно облепиху собирать после заморозков, поскольку такие ягоды не горчат.

Отобранные ягоды очистить от посторонних примесей, промыть в холодной воде. Бланшировать 5 минут в кипящей воде. После бланширования дать воде стечь и положить ягоды в кастрюлю с кипящим сиропом.

Сахарный сироп приготовить на воде, в которой бланшировались ягоды (на 1 кг ягод 1,5 кг сахара и 500–600 мл воды).

Варить ягоды, систематически удаляя пену. Уваренное до готовности варенье переложить в горячем состоянии в сухие подогретые банки, герметично укупорить их прокипяченными крышками.

Перевернуть вверх дном и охладить.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

При изготовлении сока из облепихи имейте в виду, что большинство биологически активных веществ,

содержащихся в ягодах, не растворимы в воде, поэтому не переходят в сок.

376. Повидло из облепихи

• *1 кг облепихи*

• *1,5 кг сахара*

Спелые ягоды промыть в холодной воде, дать воде стечь.

В кастрюлю налить воду (2–3 см), положить в нее облепиху и при слабом огне кипятить до размягчения ягод. Пробланшированные ягоды протереть через сито.

Полученную массу с образовавшимся при бланшировании соком выложить в эмалированный таз, добавить сахар и уварить до готовности.

Горячее повидло перелить в сухие подогретые банки, укупорить прокипяченными крышками. Перевернуть вверх дном и охладить.

377. Желе из облепихи

• *1 л сока облепихи*

• *800 г сахара*

Желе готовят из свежего или консервированного натурального сока. Сок влить в эмалированную кастрюлю, добавить сахар, поставить на огонь и при постоянном помешивании довести до кипения (до полного растворения сахара). Затем в горячем состоянии профильтровать через марлю. Сок перелить в эмалированную кастрюлю и уварить до уменьшения первоначального объема на 1/4.

Горячее желе разложить в сухие подогретые банки, герметично укупорить крышками и охладить.

378. Пастила из облепихи

• *2 кг пюре облепихи*

• *200 г сахара*

Пюре положить в эмалированный таз, поставить на небольшой огонь и при постоянном помешивании уварить до уменьшения первоначального объема в 1,5–2 раза.

В процессе кипения в пюре небольшими порциями добавлять сахар. В зависимости от количества приготовляемой пастилы процесс уваривания длится несколько часов. Пастилу можно уваривать в несколько приемов с перерывами. Уваренное остывшее пюре вылить на противень слоем 1,5–2 см. Разровнять поверхность ножом и сушить в слабо нагретой духовке до готовности.

Хранить в небольших деревянных ящиках, устланных пергаментной бумагой, или нарезать ее кусочками любой формы и хранить в герметично укупоренных стеклянных банках.

379. Облепиховое масло

Вариант 1

Для приготовления масла пригодны спелые, хорошо окрашенные плоды облепихи.

Ягоды перебрать, 2 раза промыть чуть теплой кипяченой водой и обсушить. Затем пропустить их через ручную соковыжималку.

Считается, что применение электросоковыжималки нежелательно, так как большое количество ее оборотов приводит к значительному разрушению витамина С (аскорбиновой кислоты).

Полученную массу без сока и мякоти — жом — хорошо просушить (только не на солнце), перемешивая, чтобы не появилась плесень. Соку с мякотью дать отстояться, затем отделить собравшуюся вверху бурую пастообразную массу и тоже высушить.

Сухие массу и жом разделить на 3 части. Одну их них положить в небольшую эмалированную кастрюлю и залить таким же количеством рафинированного растительного масла. Закрыть кастрюлю крышкой и поместить в другую кастрюлю с водой так, чтобы она не касалась дна, поставить на огонь. Содержимое маленькой кастрюли регулярно помешивать, а также время от времени следить за его температурой (она не должна превышать 50 °С). В таких условиях массу надо выдержать 8–10 часов.

Затем содержимое кастрюли переложить в полотняный мешочек и хорошо отжать. Полученным маслом залить вторую порцию жома и операцию повторить. Аналогично поступить и с третьей порцией жома.

Готовое масло перелить в банку или бутылку, дать ему отстояться в темном месте и через 7–8 дней несколько раз отфильтровать через 2–3 слоя марли.

Хранить масло в холодильнике. Срок хранения — около 2 лет.

Вариант 2

Плоды облепихи собрать в период их перезревания и размягчения, когда они накапливают наибольшее количество масла, промыть, высушить в духовке при 60 °С и измельчить в электрокофемолке.

Полученную массу положить в стеклянную емкость, уплотнить и залить подогретым до 40–50 °С рафинированным подсолнечным маслом, чтобы оно покрывало ее. Емкость поставить в темное место на 5–7 дней при комнатной температуре, массу периодически перемешивать.

Затем масло отжать, профильтровать, дать ему отстояться в

темном месте, пока не станет прозрачным, и снять с осадка. Хранить в закупоренном виде в посуде из темного стекла.

Препарат содержит от 5 до 15 % облепихового масла. Его можно в 1,5–2 раза обогатить: подогреть до 40–50 ˚С и залить им новую партию измельченных плодов, повторив описанную операцию в той же последовательности.

Вариант 3

Выжать сок облепихи и оставить его на открытом воздухе. Через 1 сутки на поверхности сока образуется масляный слой.

Собрать его, сок отделить от жмыха облепихи, а последний залить растительным маслом, настоять и опять отжать.

Вариант 4

Вымытые и обсушенные на сите плоды облепихи растереть деревянным пестиком в эмалированной кастрюле.

Отжать сок, слить его в стеклянную банку и оставить на 24 часа, после чего с поверхности собрать масло.

380. Замороженная облепиха

Для заморозки лучше использовать сорта с сухим отрывом плодов. Замораживать можно как ягоды, так и целые ветки. Ягоды насыпать в полиэтиленовые пакеты или коробки, охладить в течение 2 часов в холодильнике, затем поместить в морозильник.

Быстрозамороженная облепиха сохраняет вид, вкус и витамины. После размораживания употребляется в натуральном и переработанном видах.

ПЕРСИКИ

Зрелые плоды персика богаты сахарами, калием и микроэлементами. Плоды содержат также органические кислоты, витамины (аскорбиновую, никотиновую кислоту, каротиноиды), пектиновые вещества и эфирные масла. Благодаря содержанию большого количества в персиках калия, витаминов, микроэлементов они рекомендуются при малокровии, атеросклерозе, подагре, заболеваниях почек, печени.

Персики рекомендуются детям, ослабленным лицам, для улучшения аппетита. Они усиливают секреторную деятельность пищеварительных желез, способствуют улучшению переваривания жирной пищи. Персики бывают с легко— и трудноотделяющейся от мякоти косточкой.

Компот из персиков — один из самых вкусных и ароматных. Он имеет привлекательный внешний вид и прекрасные вкусовые качества.

Существующие сорта персиков можно разделить на 2 большие группы: плоды с отделяющейся косточкой и плоды с неотделяющейся косточкой. Первые имеют более нежную мякоть и легче развариваются при стерилизации. Наилучшими для консервирования являются персики с неотделяющейся косточкой, имеющие мякоть более плотной консистенции. Тем не менее, при консервировании в домашних условиях предпочитают сорта персиков с отделяющейся косточкой. Для приготовления компота следует выбрать персики, имеющие размеры, цвет и вкус, характерные для зрелых плодов, но все же достаточно твердые.

Перезрелые персики не годятся для консервирования, так как они обладают плохим вкусом и трудно очищаются от кожицы. Объективными показателями, характеризующими зрелость персиков, являются их размер, окраска и твердость.

381. Сок из персиков

• *1,7 кг персиков*

Спелые фрукты вымыть в проточной воде и дать ей стечь. Плоды разрезать на половинки, удалить косточки, отпрессовать или выпаривать.

Дать соку отстояться 2–3 часа и профильтровать. Затем влить его в эмалированную кастрюлю, нагреть до 70–75 °С и вновь профильтровать.

Затем нагреть его до 92–95 °С и при этой температуре

разлить в пропаренные банки, заполняя их доверху.

Герметично укупорить их крышками, перевернуть вверх дном, накрыть плотной тканью и медленно охладить.

382. Сок персиков, яблок и тыквы с мякотью

• *700 г персиков*

• *2 л яблочного сока*

• *1 л тыквенного сока*

Подготовленные персики (без косточек) залить небольшим количеством яблочного сока и варить 10 минут. Затем протереть сваренную массу через сито, залить оставшимся яблочным и тыквенным соком, довести до кипения, варить 5 минут.

Разлить смесь в подготовленные банки и укупорить крышками.

383. Персики натуральные половинками

Плоды сортировать по степени зрелости и окраске, очистить от плодоножки, вымыть холодной водой, разрезать по бороздке на половинки, удалить косточки и уложить в подготовленные банки.

Укладка персиков в банки должна быть плотной.

Уложенные плоды залить кипящей водой, накрыть подготовленными крышками, поставить банки в кастрюлю с подогретой до 55–60 ˚С водой и стерилизовать:

— емкостью 0,5 л — 9 минут,

— емкостью 1 л — 10 минут.

После стерилизации банки немедленно укупорить крышками, перевернуть вверх дном и охладить.

384. Персики в яблочном соке

• *700 г персиков*

• *350 мл яблочного сока*

Фрукты очистить от плодоножек, разрезать на половинки и удалить косточки. Залить персики яблочным соком, довести до кипения, варить 5 минут. Разлить в стерилизованные банки и укупорить.

385. Персики в вине

• *1,5 кг персиков*

• *500 г сахарного песка*

• *300 мл воды*

• *150 мл белого вина*

• *1 ст. ложка лимонного сока*

• *гвоздика*

• *молотая корица*

• *молотый имбирь*

Персики помыть, положить на 2 минуты в кипящую воду, вынуть и оставить обсохнуть.

Затем почистить их и в каждый вдавить гвоздику. Воду вскипятить с сахаром, добавить 1/2 ч. ложки корицы, 1/4 ч. ложки имбиря и персики, отварить 10 минут и оставить охлаждаться.

Через несколько часов сахарный раствор слить, добавить вино, лимонный сок, довести до кипения и варить почти до готовности.

Персики переложить в подогретые банки, отвар довести до кипения и кипящим залить персики.

Закрыть стерилизованными крышками перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

386. Компот из персиков

Компот из персиков можно изготовить из очищенных от кожицы и неочищенных плодов.

Компот, приготовленный из неочищенных персиков, обладает худшими вкусовыми качествами.

При консервировании персиков с кожицей, перед тем как нарезать плоды, необходимо удалить с них пушок при помощи сухой шерстяной ткани.

Персики разрезать пополам, точно по бороздке, удалить косточки. При приготовлении компота из очищенных персиков для удаления кожицы можно применить следующие способы:

1. Снять кожицу острым ножом из нержавеющей стали. Этот способ весьма трудоемок. Кроме того, после стерилизации компот делается мутным вследствие осаждения на дне банки значительного количества мелких частиц мякоти.

2. Тепловая обработка плодов. Нарезанные половинки уложить выпуклой стороной вверх в сито и погрузить в кипяток на 3–4 минуты (завернуть их в кусочек тонкой ткани). Сразу после этого их вынуть и погрузить в холодную воду. Кожица обработанных таким способом плодов легко отделяется от мякоти. Остатки неотделившейся кожицы очистить с помощью ножа.

Полученные очищенные половинки имеют хороший внешний вид и не нуждаться в дополнительной обработке. Их следует только промыть и уложить в банки.

Очищенные половинки уложить в банки выпуклой стороной вверх. Этот способ укладки дает возможность поместить в банки большее количество плодов. Уложенные в банки плоды залить сахарным сиропом, нагретым до 85–90 °С.

Уровень заливки должен быть на 1,5–2 см ниже верхнего края банок.

Сахарный сироп для заливки персиков приготовить крепостью 35 или 40 % в зависимости от зрелости плодов. Для

вполне созревших персиков достаточно 35 %, а для более зеленых — 40 %.

На 1 л воды прибавляют, соответственно 600, и 670 г сахара, получая при этом 1300–1400 мл сахарного сиропа. Этим количеством можно залить 5–6 банок емкостью 850–900 г, наполненных персиками.

С момента закипания воды в посуде компот из персиков стерилизовать в продолжение 25 минут.

Сразу после этого банки внимательно охладить до 40 °С.

При употреблении слегка перезревших персиков время стерилизации можно сократить на 20 минут.

387. Варенье из персиков

• *1 кг персиков без косточек*

• *1 кг сахара*

• *1 стакан воды*

• *1/4 лимона*

Персики нужно брать спелые, но не переспелые — не мягкие.

Если персики голокожие (нектарины) или малоопушенные, то их можно консервировать не удаляя кожицу.

Если у персиков сильно ворсистая кожица, то ее желательно удалить — опустить персики в кипяток на 30 секунд, затем переложить в холодную воду. Кожицу снять. (Если персики снимались с дерева в недозрелом виде, то кожица и после нагрева может не сняться. В этом случае просто срезать ее ножом.)

Персики очистить от кожицы. Каждый персик прорезать до косточки по по бороздке. Удалить косточки.

В кастрюлю влить воду, всыпать сахар, довести до кипения. Положить в сироп персики и варить при небольшом кипении 15 минут. Откинуть персики на дуршлаг.

Сироп поставить на средний огонь и уварить в 2 раза. Переложить в сироп персики, довести до кипения и проварить в течение 1–2 минут.

При желании можно добавить сок четверти лимона. Разложить горячее варенье по подготовленным банкам и герметично укупорить.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ДЖЕМА В СКОРОВАРКЕ

1 кг очищенных персиков, 1 кг сахара

Персики очистить от кожицы, удалить косточки и нарезать дольками. Уложить в кастрюлю, засыпать сахаром и залить водой. Закрыть крышкой и поставить на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить 25 минут на слабом огне. Джем, охлажденный до 60 °С, разложить в простерилизованные

банки и укупорить.

388. Пюре из персиков

• *1,5 кг персиков*

Отобрать зрелые сочные персики. Помыть их, очистить и пропустить через мясорубку. Полученное пюре разложить в банки или бутылки и стерилизовать 20 минут.

389. Повидло из персиков

Отобранные крепкие, вполне созревшие плоды вымыть проточной водой, удалить косточки и разрезать на дольки. Нарезанные персики поместить в подходящую посуду, добавить немного воды и варить до легкого размягчения.

Во избежание потемнения размягченные фрукты протереть в горячем виде. Полученное пюре смешать с сахаром (на 1 кг пюре — 700–800 г сахара) и уварить, постоянно помешивая, на сильном огне до необходимой густоты.

За несколько минут до прекращения варки добавить винную кислоту (на 1 кг повидла — 1 ч. ложка кислоты). Готовое повидло расфасовать в банки в горячем виде. Когда оно остынет, банки закрыть и хранить в сухом, прохладном и проветриваемом месте.

390. Персиковый джем

• *1 кг очищенных персиков*

• *700 г сахара*

• *40 г пектинового порошка*

• *3 г лимонной кислоты*

Промытые персики положить на дуршлаге в кипящую воду и почистить. Разрезать на половинки, вынуть косточки, разрезать кусочки и положить в слабый раствор лимонной кислоты (5 г на 1 л воды), чтобы не потемнели. Персиковый джем варить порциями не более 1,5 кг. Около 60 % персиков, предназначенных для одной порции, вынуть из раствора, уложить в мелкую широкую кастрюлю, подлить несколько ложек воды и при постоянном помешивании варить 3 минуты.

Затем добавить пектиновый порошок, смешанный с пятикратным количеством сахарной пудры и варить дальше. Через 5–10 минут всыпать по частям оставшийся сахар и оставшиеся персики так, чтобы не прерывать кипения.

После растворения сахара добавить лимонную кислоту, растворенную в ложке воды и интенсивно варить, чтобы джем начал желировать.

Кипящим джемом заполнить стерилизованные банки, быстро закрыть подготовленными крышками.

Банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

391. Джем персиковый с орехами

• *2,5 кг персиков*
• *1 кг сахара*
• *лимонная кислота*
• *250 г грецких орехов*

Персики протереть влажной салфеткой, нарезать ломтиками и засыпать сахаром. Оставить на 8 часов.

После этого поставить на огонь и варить около 10 минут. Оставить на 4 часа и доварить до желаемой густоты. За несколько минут до окончания варки в джем добавить лимонную кислоту.

Орехи обжарить, измельчить и засыпать в готовый джем.

Горячий джем разложить в подготовленные банки и пастеризовать при температуре 95 °С около 20 минут.

392. Желе из персиков

• *2,5 кг персиков*
• *300 мл воды*
• *500 г сахара*
• *1 ч. ложка винной кислоты*
• *пектин*
• *вода*

Персики вымыть и нарезать дольками, удаляя косточки. Нарезанные персики поместить в алюминиевую посуду, залить водой, варить до размягчения. Полученную массу отфильтровать через несколько слоев марли. Чтобы сок стал совершенно прозрачным, можно дать ему отстояться до следующего дня. Прозрачный сок уварить до половины первоначального объема, добавить сахар и продолжать варку еще 10–15 минут. Раствор пектина влить тонкой струйкой. В конце варки добавить винную кислоту.

Готовое желе разлить в банки в горячем виде и дать ему остыть. Затем банки закрыть крышками (или покрыть пергаментной бумагой и обвязать шпагатом).

393. Персиковый мармелад

• *1 кг персикового пюре*
• *650 г сахара*
• *40 г пектинового порошка*
• *2 г лимонной кислоты*

Персики хорошо промыть, разрезать пополам, удалить косточки, подлить немного воды и разварить. Приготовить пюре и порциями не более 1,5 кг персиковой массы варить мармелад в широкой кастрюле. Через 15 минут варки, когда объем уменьшится на 1/3, добавить 1/4 порции сахара и варить 5 минут. Пектиновый порошок, смешанный с пятикратным количеством сахарной пудры, добавить к мармеладу.

После растворения сахара всыпать порциями оставшийся

сахар так, чтобы не прерывалось кипение, и варить дальше.

В конце варки добавить лимонную кислоту, растворенную в ложке воды.

Как только мармелад загустеет, заполнить им банки, закрыть крышками, банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

394. Пастила из персиков

Промыть спелые фрукты и удалить косточки. Сварить их с небольшим количеством воды и протереть через сито. В полученную пюреобразную массу добавить равное по весу количество меда. Вылить смесь в посуду для варки и поставить на огонь.

Варить при непрерывном помешивании до тех пор, пока масса не начнет отделяться от стенок кастрюли. Выложить ее на смазанные растительным маслом противни и разровнять слоем толщиной примерно 1 см.

Высушить продукт в духовке на небольшом огне сначала с одной стороны, затем перевернуть и высушить с другой стороны.

Пастилу свернуть рулетом или разрезать на кусочки и разложить в подготовленные стеклянные банки.

395. Бекмес из персиков на виноградном сусле

• *1 кг персиков*

• *5 кг винограда*

Персики промыть холодной водой, разрезать на половинки и удалить косточки.

Виноград проварить и протереть через сито. Полученное сусло процедить и варить в широкой мелкой посуде. Очистить сусло с помощью древесной золы или белой глины.

Когда масса выварится до половины, добавить персики и варить на сильном огне, непрерывно помешивая.

Довести смесь до густоты меда, снять с огня, охладить и перелить в стерилизованные банки.

396. Персики сушеные

Персики помыть, нарезать на половинки, удалить косточки. Нагреть духовку до 65 °С.

На противень положить бумагу для выпечки. Выложить персики. Поставить в духовку на 30 минут.

Персики необходимо помешивать каждые 10 минут. Выключить духовку и дать персикам постоять около 1 часа.

Снова разогреть духовку и поставить в нее персики. Повторять данную процедуру до тех пор, пока персики не высушатся.

Разложить их по стеклянным банкам или бумажным коробочкам.

Хранить в сухом месте.

РЯБИНА ОБЫКНОВЕННАЯ

Ягоды рябины обыкновенной — округлые (около 10 мм в диаметре), сочные, с 3–5 серповидными семенами. Окраска — от оранжевой до ярко-красной. Высоко ценятся ягоды рябины, вкусовые качества которых различны: от горько-терпких до сладко-кислых с миндальным ароматом. После промораживания рябина становится вполне съедобной. В ягодах содержится относительно много В-каротина (зрелые содержат его больше, чем некоторые сорта моркови и облепихи) и витамина С, а также сахаров (помимо фруктозы, глюкозы и сахарозы, в плодах обнаружен сорбит, который является заменителем сахара) и органических кислот (они представлены в основном яблочной).

Пектиновых веществ в рябине немного. Ягоды снижают ломкость капилляров, благоприятно сказываются на жировом обмене, обладают противоотечным и желчегонным свойствами, способностью сдерживать гнилостные и бродильные процессы в кишечнике, стимулируют кроветворение.

Для переработки собирают хорошо вызревшие ягоды, когда в них больше всего витаминов. Лучше делать это после первых заморозков: после них рябина становится менее горькой.

397. Сок рябиновый натуральный

• *2 кг рябины*

• *2 л воды*

Ягоды промыть, залить водой и варить до размягчения.

Затем протереть их через сито, отжать сок, разлить его в банки и стерилизовать в кипящей воде:

— емкостью 0,5 л — 15 минут,

— емкостью 1 л — 20 минут.

398. Сок рябиновый с медом

• *1 кг рябины*

• *200 г меда*

Зрелые ягоды перебрать, вымыть, высушить, положить в полиэтиленовые пакеты и выдержать в морозильнике несколько суток для удаления горечи.

Затем ягоды разморозить, измельчить и отжать сок вручную при помощи марлевого мешочка (или на прессе).

Сок подогреть, растворить в нем сахар и довести до кипения.

Разлить сок в горячем виде в банки, укупорить их и выдержать под одеялом до остывания.

После получения сока остается много выжимок, которые можно использовать для приготовления варенья.

399. Рябиновый компот

• *1 кг подмороженной рябины*

Для заливки:

• *1 л воды*

• *600 г сахара*

Рябину промыть и оставить обсохнуть. Смешать ее с сахаром, уложить в кастрюлю и отварить под крышкой в духовке, чтобы она выпустила сок и размягчилась.

Затем разложить ягоды по нагретым банкам. Сок довести до кипения, собрать пену и залить им рябину. Закрыть крышками, банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

Вариант 1

• *черноплодная рябина*

Для заливки:

• *1 л воды*

• *1,5 кг сахара*

Промытую рябину постепенно всыпать в кипящую заливку и варить до размягчения. Рябину вынуть дуршлагом, рассыпать по сухим, нагретым банкам и залить кипящей заливкой.

Быстро закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

Вариант 2

• *рябина*

Для заливки:

• *1 л воды*

• *750 г сахара*

Рябину промыть и оставить обсохнуть. Рассыпать по банкам, залить горячей заливкой.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 20 минут,

— банки емкостью 1 л — 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

400. Рябиновый компот с яблоками

• *1 кг зрелой рябины*

• *1 кг очищенных яблок*

• *лимонная кислота*

Для заливки:

• *400 мл воды*

• *400 г сахара*

Рябину почистить, промыть, обварить в кипящей воде,

охладить в холодной воде и оставить обсохнуть.

Горячей заливкой, залить рябину и оставить на 24 часа.

На следующий день яблоки промыть, почистить, удалить сердцевину, а яблоки разрезать на 8 частей.

Очищенные яблоки уложить в подкисленную воду (5 г лимонной кислоты на 1 л воды), чтобы они не потемнели на воздухе.

Затем их варить в воде с добавлением лимонной кислоты (10 г на 1 л воды) в течение 3–5 минут.

Разложить яблоки слоями вперемежку с рябиной по банкам. Заливку довести до кипения и залить фрукты.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 25 минут,

— банки емкостью 1 л — 30 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

Хранить в прохладном месте.

401. Рябиновое пюре

• *хорошо вызревшая рябина*

• *сахар*

Рябину почистить, промыть, всыпать в кастрюлю. Подлить немного воды и под крышкой отварить до размягчения.

Приготовить пюре, добавить сахар по вкусу и еще немного поварить.

Кипящим пюре заполнить банки, укрепить крышки, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

402. Варенье рябиновое на меду

• *1 кг мороженой рябины*

• *500 г меда*

• *500 мл воды*

Мороженые ягоды оттаять. Мед переложить в кастрюлю, залить водой и довести до кипения. Положить рябину и варить до готовности.

Горячее варенье разложить по банкам и укупорить.

403. Рябиновое варенье

• *1 кг очищенной рябины*

• *500 г сахара*

Рябину почистить, промыть, подлить несколько ложек воды и под крышкой кратко отварить.

Когда рябина размягчится, ее варить дальше при постоянном помешивании и по частям добавить сахар.

Как только рябина немного разварится, а вода испарится, кипящее варенье разлить по стерилизованным банкам,

герметично укупорить крышками.

Перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Если варенье уже переварено и может засахариться, то это можно легко избежать, добавив в него 1–2 г лимонной кислоты на 1 кг.

404. Рябиновое желе с яблоками

• *1 л сока из рябины и яблок*

• *600–700 г сахарного песка*

Яблоки хорошо промыть, разрезать на мелкие кусочки. Рябину промыть, залить водой, добавить яблоки.

Фрукты отварить под крышкой до размягчения. Затем отжать сок и профильтровать.

Очищенный сок варить небольшими порциями в широкой кастрюле, чтобы испарилась около 1/3 объема сока. По частям добавить сахар и варить при постоянном помешивании, чтобы сок начал желировать.

Кипящим желе заполнить банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

405. Рябиновый мармелад с яблоками

• *600 г пюре из рябины*

• *400 г яблочного пюре*

• *600–700 г сахара*

Рябину промыть, всыпать в кастрюлю, подлить немного воды и отварить до полуразмягчения.

Затем добавить нарезанные на кусочки очищенные яблоки и отварить до размягчения.

Приготовить пюре, опять отварить, чтобы мармелад достаточно загустел.

Кипящим мармеладом заполнить простерилизованные банки и закрыть крышками.

Перевернуть банки вверх дном и оставить охлаждаться.

406. Рябина с сахаром

• *рябина*

• *сахар*

• *вода*

• *соль*

Хорошо созревшие плоды или после первых заморозков очистить от плодоножек и хорошо промыть.

Для уменьшения горечи бланшировать 3–5 минут в кипящем 3 % растворе поваренной соли.

Плоды, тронутые морозом, бланшировать не более 2 минут.

После бланшировки тщательно промыть в холодной воде и

протереть через сито или дуршлаг. Полученное пюре смешать с сахаром в пропорции 1:1, переложить в чистые стеклянные банки и пастеризовать в воде при температуре 95 °С в полулитровых банках 20 минут.

Герметично укупорить крышками. Хранить при комнатной температуре.

407. Маринованная рябина

• *рябина*

Для заливки:

• *1 л воды*

• *300 г сахара*

• *100 мл яблочного уксуса*

• *соль*

Спелые гроздья рябины срезать ножницами, оставляя на них по одному листику.

Собранную рябину целиком опустить на 3 минуты в кипящую воду, затем сразу же уложить в трехлитровые простерилизованные стеклянные банки, залить кипящей заливкой и закатать крышками.

Банки заполнять гроздьями полностью, укладывая их плотно, но не утрамбовывая, чтобы не повредить.

408. Рябина сушеная

Ягоды тщательно вымыть, дать стечь воде и разложить на ситах слоем 2 см.

Начинать сушить в духовке при температуре 40–45 °С, досушивать при 60 °С.

Ягоды высыхают за 2–3 часа. При сжимании в кулаке высушенные ягоды не должны выделять сок.

РЯБИНА ЧЕРНОПЛОДНАЯ

Она созревает в августе-сентябре и прочно держатся в щитках. Ягоды — округлой формы, черные или черно-фиолетовые, с сизоватым налетом, вполне съедобные, терпкие. В процессе переработки терпкость пропадает.

Черноплодная рябина содержит витамин С (немного), В-каротин, много антоцианов, флавоноидов и органических кислот. Ягоды и натуральный сок аронии используют как лечебное и профилактическое средство при гипертонической болезни и атеросклерозе. С профилактической целью рекомендуется употреблять свежие или замороженные плоды, или продукты их переработки, причем лучше всего в комплексе с плодами шиповника или поздними сортами смородины, богатых витамином С.

Ягоды черноплодной рябины малоароматичны и не отличаются высокими вкусовыми достоинствами. Вкус у них их — довольно специфический, поэтому заготавливать ее лучше всего в смеси с кислыми плодами и ягодами, а темно-рубиновый сок можно использовать для подкрашивания светлых соков и напитков.

409. Сок из черноплодной рябины

Вариант 1

Тщательно промытые ягоды измельчить, добавить воду и нагреть в течение 10–15 минут до температуры 60–70 ˚С. Теплую мезгу отпрессовать. Полученный сок процедить через марлю, сложенную в 2–3 слоя. Сок нагреть до 75–78 ˚С и снова профильтровать. Довести сок до кипения, кипятить 2–4 минуты и сразу разлить в подготовленные прогретые банки. Накрыть их прокипяченными крышками и пастеризовать при температуре 85–90 ˚С:

— емкостью 0,5 л — 15 минут,

— емкостью 1 л — 25 минут,

— емкостью 3 л — 30 минут.

После пастеризации немедленно укупорить банки, перевернуть их вверх дном и охладить.

Если сок готовят в соковарке, его не пастеризуют, а разливают в горячем виде в банки и сразу укупоривают их.

Вариант 2

Ягоды залить водой, проварить до размягчения и протереть через сито. Полученную мезгу отпрессовать. Сок профильтровать, разлить в горячем виде в подготовленные банки, накрыть прокипяченными крышками и пастеризовать при температуре 85–

90 ˚С:

— емкостью 0,5 л — 15 минут,

— емкостью 1 л — 20 минут,

— емкостью 3 л — 30 минут.

410. Сок мороженой черноплодной рябины

Замороженные ягоды аронии пропустить через мясорубку с крупной решеткой. В мезгу добавить воду и смесь подогреть. Теплую мезгу отпрессовать, полученный сок профильтровать и разлить в банки.

Консервировать по технологии, описанной в предыдущем рецепте.

411. Сок черноплодной рябины с яблоками

Соки аронии и яблочный смешать в равных количествах, подогреть, довести до кипения и варить 4 минуты. Сразу же разлить его в подогретые банки (или бутылки) и укупорить. Если его разливают в 2-3-литровые банки, то тепловая обработка не нужна, если в 0,5– и 1-литровые, то пастеризуют при 85 ˚С, соответственно, 15 и 20 минут.

Сок можно приготовить и в соковарке. В этом случае ягоды черноплодной рябины и дольки яблок вместе загружают в соковарку. Готовый продукт сразу же укупоривают и кладут бутылки на бок до полного охлаждения.

412. Напиток витаминный

Зрелые ягоды черноплодной рябины отделить от щитков, перебрать, тщательно вымыть, обсушить и уложить в банки на 1/2 —1/3 их объема. В качестве заливки использовать осветленный яблочный сок.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 100 ˚С:

— банки емкостью 0,5 л — 25 минут,

— банки емкостью 1 л — 30 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

413. Компот из черноплодной рябины на плодово-ягодном соке

Ягоды рябины отделить от щитков, вымыть и замочить на 2–3 суток, периодически меняя воду. Подготовленные ягоды уложить в банки и залить кипящим соком из красной, черной смородины (или яблочным). Стерилизовать банки в кипящей воде:

— емкостью 0,5 л — 15 минут,

— емкостью 1 л — 25 минут,

— емкостью 3 л — 45–50 минут.

Компот из черноплодной рябины

можно готовить способом горячего разлива

Ягоды, уложенные в банки, залить кипящей водой и оставить на 5 минут. Так проделать еще 1–2 раза. Затем залить кипящей заливкой по края горлышка и укупорить крышками. Банки перевернуть вверх дном и охладить.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ КОМПОТА ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ В МИКРОВОЛНОВКЕ

500 г черноплодной рябины, сок смородины

Ягоды замочить на 2–3 суток, периодически меняя воду. Затем уложить в банки и залить кипящим соком красной смородины. Банки стерилизовать в СВЧ-печи (при мощности 40 %) 4 минут, считая с момента закипания, после чего укупорить.

СЛИВА

В плодах содержатся сахара (в равных количествах глюкоза и сахароза, меньше фруктозы), органические кислоты (в основном яблочная и лимонная, в небольших количествах — щавелевая, янтарная и хинная), витамины группы В и каротин. В больших пределах в сливе колеблется количество дубильных и красящих веществ. Она полезна не только в свежем, но и в переработанном видах. Свежие сливы, сливовые компоты и кисели полезны при атеросклерозе, болезнях почек, ревматизме и подагре, как легкое слабительное средство.

Для приготовления компотов пригодны сорта с мясистой мякотью и небольшой косточкой. Отбирают плоды одинаковой величины и окраски, одной съемной степени зрелости. Для соков можно использовать плоды различных сортов в потребительской зрелости. Замораживать лучше всего Венгерку в той же степени зрелости. В диетическом питании сливы чаще используют сушеными.

Для консервирования используют как красные, так и желтые сорта мирабели. Рекомендуется отбирать ярко и интенсивно окрашенные плоды с твердой мякотью, полностью созревшие, но не перезрелые, так как последние при стерилизации разваривaются.

Сливы сортируют по размерам, цвету и степени зрелости, удаляя одновременно плодоножки. Перезрелые плоды — более сладкие и обладают лучшим ароматом, однако они содержат меньше пектина, хуже желируют и при варке легко разваривaются.

414. Сок сливовый натуральный

Вариант 1

Рассортированные плоды сливы поздних сортов промыть, дать стечь воде, разрезать на половинки, удалить косточки, сложить в эмалированную кастрюлю и залить водой из расчета 1,5 л на 10 кг плодов.

Нагреть до 75 ˚С и выдержать при этой температуре в течение 25 минут. Затем немедленно приступить к прессованию.

Полученный сок профильтровать, а мезгу извлечь из пресса, выложить в эмалированную кастрюлю, залить кипяченой водой из расчета 0,5–0,7 л на 10 кг мезги, выдержать в холоде 5–6 часов и вновь подвергнуть прессованию. Вторичный сок добавить к первичному, либо использовать его для приготовления сахарного сиропа.

Отфильтрованный сок слить в эмалированную кастрюлю, нагреть до 85 °С, выдержать при этой температуре 10 минут.

Разлить в горячем виде в банки (или бутылки), прогретые на пароводяной бане, накрыть прокипяченными крышками, поставить в кастрюлю с подогретой до 60 °С водой и пастеризовать банки при температуре 85 °С:

— емкостью 0,5 л -20 минут,

— емкостью 1 л — 25 минут,

— емкостью 3 л — 30 минут.

После пастеризации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

Вариант 2

Из спелых слив удалить косточки. Если они отделяются плохо, следует положить плоды на 3–4 минуты в кипяток. Полученную массу нагреть до 60–70 °С и выдержать при этой температуре в течение 5–10 минут.

Затем выжать сок через мешок, сшитый из марли, сложенной вдвое. Выжимки оставить в мешке и повесить его на 1 сутки в прохладном месте. Под мешок поставить чистую посуду для стекающего сока.

Время от времени мешок следует отжимать. Сок разлить в бутылки и пастеризовать 15–20 минут при температуре 85 °С.

415. Компот из синих слив

Для приготовления компота рекомендуется брать полностью созревшие, но не перезрелые плоды с твердой и мясистой мякотью.

Перебранные и отсортированные сливы тщательно вымыть холодной водой, аккуратно разрезать на половинки (вдоль или поперек плода) и удалить косточки.

Подготовленные таким образом половинки плотно уложить в банки.

Уложенные в банки сливы залить горячим сахарным сиропом (85–90 °С). Уровень сиропа должен быть на 1,5–2 см ниже верхнего края банки.

Для заливки полностью созревших синих слив приготовить сироп крепостью 30 %. Для этой цели на 1 л воды добавить 430 г сахара.

Полученным количеством сиропа (1260 мл) можно залить 4 банки. Компот из синих слив стерилизуют в продолжение 20 минут с момента закипания воды в посуде.

После стерилизации банки охладить холодной водой.

416. Сливы натуральные цельные

Не вполне спелые, плотные славы очистить от плодоножки, удалить поврежденные, червивые и перезрелые.

Отобранное сырье тщательно вымыть в холодной воде, поместить в дуршлаг и бланшировать путем погружения на 2–4 секунды в кастрюлю с кипящей водой, после чего сливы немедленно переложить в холодную воду на 1–2 минуты.

Бланшировка и быстрое охлаждение способствуют образованию сетки на кожице плодов.

Такая сетка предупреждает появление трещин на сливах при стерилизации.

Пробланшированное сырье уложить в подготовленные банки, залить кипящей водой, накрыть крышками и затем стерилизовать:

— емкостью 0,5 л — 7–9 минут,

— емкостью 1 л — 9–10 минут,

— емкостью 3 л — 20 минут.

После стерилизации банки укупорить и охладить.

417. Сливы в собственном соку

Зрелые сладкие плоды разрезать на половинки и удалить косточки.

Сливы положить в кастрюлю, добавить 1/2 стакана воды и подогревать на слабом огне, пока они не пустят сок.

Затем разложить плоды в банки, залить соком и пастеризовать при 85 °С:

— емкостью 0,5 л — 15 минут,

— емкостью 1 л — 20 минут.

418. Слива натуральная стерилизованная

Спелые сладкие плоды вымыть и опустить на 2–3 минуты в кипящую воду.

Вынуть и сразу же плотно уложить в банки. Простерилизовать (1– и 2-литровые банки — 30 мин).

419. Сливы натуральные половинками

Зрелые сладкие плоды с отделяющейся косточкой очистить от плодоножек и удалить поврежденные и перезрелые плоды.

Отсортированное сырье вымыть, дать стечь воде, ножом из нержавеющей стали разрезать по бороздке и удалить косточки.

Затем половинки слив плотно уложить в подготовленные банки, залить горячей водой, накрыть крышками и стерилизовать:

— емкостью 0,5 л — 9–10 минут,

— емкостью 1 л — 10–12 минут,

— емкостью 3 л — 25 минут.

После стерилизации банки немедленно укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Для того чтобы кожица слив не полопалась при дальнейшей обработке, рекомендуется наколоть плоды

стальной иглой.

420. Сливы в соке свеклы

• *700 г слив*

• *500 мл свекольного сока*

• *1 г аскорбиновой кислоты*

Плоды разрезать на две половинки поперек и освободить от косточек.

Удаленные косточки залить холодной водой, нагреть до кипения и кипятить 20 минут.

Затем отвар процедить, добавить аскорбиновую кислоту и свекольный сок. Смесь довести до кипения, опустить в нее подготовленные сливы и прокипятить 5 минут.

Кипящую смесь разлить в простерилизованные банки, укупорить их, перевернуть вверх дном и охладить.

Хранить консервы можно при комнатной температуре.

421. Компот из слив с медом

• *3 кг слив*

• *1,5 л воды*

• *1 кг меда*

Крепкие спелые сливы промыть, освободить от плодоножек и положить в кастрюлю. Прокипятить воду с медом. Сливы залить кипящим сиропом и оставить на 1 сутки. Затем сироп слить, еще раз прокипятить и залить, горячим, в подготовленные банки, заполненные сливами. Банки поставить в кастрюлю с горячей водой.

Стерилизовать 5 минут, считая с момента закипания воды, после чего укупорить, перевернуть банки вверх дном и дать остыть.

422. Варенье из синих слив

• *700 г слив*

• *1 кг сахара*

• *500 мл воды*

• *1 ч. ложка винной кислоты*

• *4–5 листиков пеларгонии*

Сливы вымыть, а затем удалить косточки заостренной деревянной палочкой, стараясь не повредить мякоть. Варенье высокого качества получается из очищенных от кожицы слив.

Чтобы легче отделить ее, сливы сначала погрузить на 3–4 минуты в кипяток, а затем в холодную воду. При этом кожица растрескивается и легко снимается острым ножом.

Очищенные от кожицы сливы сразу же погрузить в холодную воду или в 0,5 %-ный раствор винной кислоты, чтобы они не потемнели. Дать воде стечь и поместить сливы в предварительно

приготовленный сахарный сироп, полученный из сахара и воды.

Варенье готовить на сильном огне. Во время варки образующуюся пену удалить шумовкой. За 3–4 минуты до снятия варенья с огня, добавить в него винную кислоту, растворенную в теплой воде.

Чтобы придать варенью приятный аромат, в него можно добавить пеларгонию, перевязанную ниткой. Иногда для придания аромата используют эссенции, например, ванильную. Их добавляют в варенье после того как оно снято с огня.

Варенье приобретает оригинальный вкус, если в каждую сливу перед началом варки вложить по четвертинке ядра ореха или миндаль.

Кроме описанного способа, варенье из синих слив можно приготовить, засыпав 800 г очищенных от кожицы слив 1 кг сахара и залив их 200 мл воды. Готовят варенье так же, как и при использовании готового сиропа.

423. Заготовка из слив с корицей для пирогов

• *5 кг слив*
• *2 ст. ложки уксуса*
• *1 ч. ложка корицы*
• *сок 1 лимона*

Сливы мелко нарезать и уварить с уксусом при непрерывном помешивании до густой массы. Добавить корицу и лимонный сок. Горячую массу разложить в банки и укупорить.

424. Повидло из слив без сахара

• *1,2 кг свежих слив*
• *200 мл воды*

Спелые сладкие сливы рассортировать, удалить поврежденные и червивые, вымыть и дать стечь воде. Плоды разрезать на половинки, вырезать поврежденные места, поместить в таз, влить воду и варить на умеренном огне при постоянном помешивании до готовности.

Расфасовывать повидло следует горячим в сухие и подогретые банки. Банки наполнить на 2 см ниже верха горлышка, немедленно укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

425. Повидло из слив с сахаром

• *1,2 кг слив*
• *450–500 г сахара*

Сливовое пюре делать таким же способом, как и при приготовлении повидла из слив без сахара: плоды вымыть, удалить косточки, мякоть проварить с небольшим количеством воды и протереть.

На 1 кг сливового пюре, получаемого примерно из 1,2 кг

слив, добавить сахар и уварить пюре, постоянно помешивая, до тех пор, пока лопатка не начнет оставлять на дне посуды не исчезающую дорожку.

Готовое повидло расфасовать в сухие банки в горячем виде и охладить. На поверхность положить кружок, вырезанный из пергаментной бумаги. Банку покрыть чистой сухой бумагой и обвязать шпагатом.

Повидло хранить в сухом прохладном и хорошо проветриваемом помещении.

Для улучшения внешнего вида повидла на 1 кг сливового пюре рекомендуется добавить 250–300 г яблочного.

Яблочное пюре придает готовому повидлу глянец и укрепляет его консистенцию, не меняя вкус и запах.

Для аромата к концу варки в повидло можно добавить корицу, гвоздику.

426. Джем из слив

• *1,3 кг очищенных от косточек слив*
• *1 кг сахара*
• *250 г сахара*
• *200 мл воды*
• *1–2 ч. ложки винной кислоты*

Сливы предварительно вымыть, разрезать вдоль на половинки и вынуть косточки.

Джем высокого качества получается из слив, очищенных от кожицы. Для удаления кожицы плоды погрузить на 2–3 минуты в кипящую воду и сразу затем обдать холодной водой. После полной обработки кожица лопается и затем легко снимается острым ножом.

Джем из слив с кожицей приготовляют следующим способом. Сливы засыпать сахаром. Всю порцию слив поместить в посуду, предназначенную для варки, добавляя одновременно 250 г сахара и 200 мл воды.

Варка слив продолжается 30–35 минут (до размягчения кожицы). Затем положить оставшийся сахар и все количество предварительно растворенного пектина (5–6 г) и продолжать варить джем до необходимой густоты.

За несколько минут до снятия джема с огня в него добавить винную кислоту. Готовность джема определяют одним из способов, описанных в общей части раздела.

Готовый джем слегка охладить и затем расфасовать в банки.

427. Пюре из сливы и тыквы

Подготовленные сливы и тыкву (в равных количествах) отварить в небольшом количестве воды, протереть через сито, прокипятить, разлить в банки и укупорить.

428. Пюре из слив

Для пюре сливы должны быть вполне созревшими и довольно сладкими.

Плоды хорошо промыть, разрезать на половинки и подогреть в небольшом количестве воды так, чтобы они не подгорали.

Можно сливы поварить на пару, пока они немного не размягчатся, после чего протереть сквозь волосяное сито или пропустить через мясорубку.

Готовое пюре разлить в бутылки или банки и стерилизовать в течение 10 минут.

Можно также его подогреть, довести до кипения и сразу доверху разлить в бутылки, укупорить пробками и оставить на деревянной подставке вверх дном до полного остывания.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

На джем идут зрелые, но не перезрелые, хорошо окрашенные плоды с твердой мякотью и легко отделяющейся косточкой.

429. Мармелад сливовый по-болгарски

Сладкую сливу вымыть, удалить косточки и в течение 15–20 минут разваривать в небольшом количестве воды. Горячую массу протереть через сито или дуршлаг, кожицу отделить.

Пюре уварить до готовности и разложить по банкам.

Чтобы на поверхности мармелада не образовалась плесень, сверху банку накрыть пергаментом, смоченным в спирте. Банки герметично укупорить и хранить в сухом и холодном месте.

430. Пастила из слив

Промыть спелые сливы, удалить косточки, залить небольшим количеством воды и варить, непрерывно помешивая, до образования густой массы.

Выложить массу на листы, выстланные бумагой, смазанной растительным маслом, и разровнять слоем толщиной 1 см. Высушить в слабо нагретой духовке до такой степени, чтобы пастила не прилипала к пальцам. Свернуть ее рулетом и хранить в сухом прохладном месте.

431 «Сыр» из слив

Сливы промыть в холодной воде и дать им обсохнуть. Переложить плоды в глиняный горшок и испечь в духовке. Затем слить выделившийся сок и варить сливы на небольшом огне, непрерывно перемешивая.

Готовый сыр разлить в подготовленные банки и укупорить.

432. Слива, замороженная россыпью

Лучшей для замораживания считается Венгерка поздних сроков созревания. Хорошо созревшую сливу уложить на поднос и

заморозить.

Готовый продукт переложить в полиэтиленовые мешочки и сразу поместить в морозильную камеру.

433. Пюре сливовое с мякотью замороженное

Зрелые сладкие плоды сливы вымыть, косточки удалить. Плоды тщательно измельчить деревянным пестиком или на мясорубке, затем протереть через сито, переложить в формочки и заморозить.

434. Сливы сушеные

Перебранные и отсортированные плоды порциями опустить в кипящую воду на 1–2 минуты, затем охладить в холодной.

Бланширование ускоряет процесс сушки и разрушает ферменты. При этом растворяется восковой налет на поверхности плодов.

Чтобы ускорить этот процесс, в кипящую воду можно добавить питьевую соду (10–15 г на 1 л воды). В этом случае время бланширования сократить до 5–20 секунд. Плоды с нежной кожицей бланшировать в горячей воде при температуре до 90–95 °С, а с плотной и толстой — в растворе соды.

Охлажденные плоды разложить на противень в один слой и сушить в 3 приема. Первый этап — 3–4 часа при температуре 40–45 °С, чтобы слива подсохла, а кожица сморщилась.

Затем сушку прервать и выдержать сито 4–6 часов при температуре 18–22 °С. После этого в течение 4–5 часов сушить при более высокой температуре — 55–60 °С.

Снова прервать сушку. Досушивать сливы в течение 12–16 часов при температуре 75–80 °С.

Высушенная слива темно-окрашенных сортов имеет черный, с синеватым оттенком, цвет, а светло-окрашенных — бурый, с коричневым оттенком.

СМОРОДИНА КРАСНАЯ

В зависимости от сорта ягоды смородины имеют разнообразную окраску: от белой до темно-вишневой.

По содержанию витамина С красная смородина значительно уступает черной. В ягодах красной смородины содержатся также витамины В1, В2, РР, В-каротин, сахара, органические кислоты и минеральные соли. Красная смородина обладает потогонными свойствами, выводит из организма мочекислые соли, стимулирует деятельность кишечника. Она имеет большое значение для предупреждения тромбоза сосудов — в частности, для профилактики инфаркта миокарда и некоторых видов раковых опухолей. Свежие ягоды и продукты их переработки улучшают аппетит, повышают усвояемость белков животного происхождения.

Красная смородина является прекрасным сырьем для производства сока, который обладает освежающим и общеукрепляющим свойствами, а в жаркую погоду хорошо утоляет жажду.

435. Сок из белой смородины

Ягоды белой смородины очень нежные, и перерабатывать их на сок необходимо в день сбора.

Ягоды отделить вручную от кистей, которые могут придать соку неприятный травянистый привкус, перебрать, вымыть и раздавить в эмалированной посуде деревянной толкушкой. Сок от мезги отделяется легко.

Его можно получить вручную, отжав мезгу в мешочке, на прессе или соковыжималке.

Полученный сок можно консервировать 2 способами: горячий розлив — сок подогреть до 95 ˚С, сразу разлить в банки доверху, укупорить их крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться; пастеризация — залить подогретый до 80 ˚С сок в банки и пастеризовать при 85 ˚С:

— емкостью 0,5 л -15 минут,

— емкостью 1 л — 20 минут,

— емкостью 3 л — 30 минут.

Укупорить банки крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

436. Сок красной смородины

• *800 г красной смородины*

• *800 мл воды*

• *сахар*

Подавить ягоды деревянной ложкой или пестиком, залить небольшим количеством воды и вскипятить.

Дать мезге остыть и выжать сок через салфетку. Выжатые ягоды также залить водой, вскипятить, выжать через салфетку и соединить с соком первого отжима.

Процедить, не размешивая, через чистую салфетку, добавить сахар по вкусу и перемешать.

Консервировать можно любым из двух способов, указанных в предыдущем рецепте.

437. Сок-ассорти с красной смородиной натуральный

• *600 мл сока красной смородины*

• *250 мл малинового сока*

• *500 мл яблочного сока*

Сок из красной смородины не отличается высокими вкусовыми качествами из-за высокой кислотности.

Поэтому для усиления аромата рекомендуется смешать его с малиновым, а для улучшения вкуса — с яблочным.

Извлеченный из ягод сок смешать и консервировать обычным способом (см. рецепт выше).

438. Сок из красной смородины с медом

• *2,5 кг красной смородины*

• *2,5 кг меда*

• *50 г лимонной кислоты*

• *1,5 л воды*

Спелые очищенные ягоды положить в глубокую фарфоровую или керамическую посуду, добавить лимонную кислоту, залить водой, накрыть крышкой и оставить на 1 сутки.

За это время несколько раз перемешать деревянной ложкой. Через сутки профильтровать массу через мокрую плотную салфетку. Ягоды не давить. Таким способом получается около 2,5 л чистого сока.

В него добавить мед, хорошо размешать, довести до кипения, но не варить. Сразу же разлить сок в бутылки, предварительно ошпарив их кипятком, укупорить и поставить на холод.

439. Сок красной смородины с тыквенным

• 2 *л сока красной смородины*

• *1 л тыквенного сока*

• *10 листьев лимонника*

Тыкву обмыть, ошпарить кипятком, очистить от кожуры, из мякоти отжать сок. Смешать его с соком красной смородины, добавить листья лимонника, довести до кипения и прокипятить в течение 5 минут.

Разлить купажированный сок в стерильные банки и укупорить.

440. Смородина красная натуральная

Отсортированные и промытые ягоды или кисти с ягодами опустить на 3–5 минут в кипящую воду, остудить в холодной, дать ей стечь и плотно уложить в подготовленные банки. Залить кипятком и стерилизовать в кипящей воде:

— банки емкостью 0,5 л — 8–9 минут,

— банки емкостью 1 л — 10 минут.

441. Смородина красная в собственном соку

Ягоды отделить от кистей, вымыть, обсушить и подогреть в кастрюле под крышкой, пока они пустят сок. Горячую массу переложить в подогретые банки, уплотнить, чтобы они сверху были покрыты соком.

Пастеризовать банки при температуре 90 °С:

— емкостью 0,5 л — 15 минут,

— емкостью 1 л — 20 минут.

442. Смородиновый сироп

• *1 мл сока смородины*

• *1,5 кг сахара*

• *3 г лимонной кислоты*

Промытую смородину размять, залить водой (на 1 кг смородины 3/4 л воды) и оставить на 12 часов. Затем смесь процедить. Чистый сок смешать с сахаром и лимонной кислотой.

Разлить по чистым сухим банкам. Затем закрыть крышками и убрать в прохладное место.

443. Смородиновый компот

Вариант 1

• *свежая красная смородина*

Для заливки:

• *1 л воды*

• *850 г сахара*

Смородину промыть, рассыпать по банкам и встряхнуть, чтобы вошло как можно больше ягод. Смородину залить горячей заливкой.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 20 минут,

— банки емкостью 1 л — 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

Вариант 2

• *1 кг смородины*

• *500–600 г сахара*

Смородину промыть, уложить в кастрюлю и пересыпать сахаром. Закрыть крышкой и разогреть в духовке или на малом

огне (без перемешивания), чтобы смородина выпустила сок, но осталась целой. Горячую смородину разложить по банкам, накрыть крышками и стерилизовать 20 минут при 85 °С.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

444. Варенье из красной смородины

• *300 г смородины*

• *1 кг сахара*

• *1 л воды*

• *1 ч. ложка винной кислоты*

Для варенья рекомендуется употреблять вполне созревшую красную смородину. Ягоды отделить от гребней и перебрать. Приготовить сироп из сахара и воды и довести его до кипения.

В сироп засыпать ягоды и варить 10 минут. Затем варенье снять с огня, охладить и снова варить до сгущения сиропа. За 3–4 минуты до окончания варки в варенье добавить винную кислоту.

Готовое варенье выдержать 6–7 часов в мелкой посуде, а затем разлить в сухие и чистые банки.

Другой способ варки состоит в том, что ягоды смородины засыпать 1 кг сахара, а затем варить в начале на слабом, а впоследствии — на сильном огне.

445. Джем из смородины с черешней

• *1 кг красной смородины*

• *1 кг черешни*

• *1,15 кг сахара*

• *100 мл воды*

Смородину перебрать, промыть, положить в кастрюлю и разварить при постоянном помешивании до мягкости. Затем процедить сок.

Черешню промыть, удалить косточки, уложить в кастрюлю, подлить 100 мл воды, добавить 300 г сахара и варить в течение 15 минут.

Затем добавить оставшийся сахар, смородиновый сок и варить, чтобы джем начал желировать.

Кипящим джемом заполнить простерилизованные банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

446. Желе из красной смородины

Смородину вымыть, залить водой и варить 15 минут. Сок процедить и варить еще 10 минут. Затем в него добавить сахар (600 г сахара на 1 л сока) и продолжать варку до густоты желе.

Вследствие высокого содержания пектина в смородине при приготовлении желе нет необходимости в его добавлении. К концу варки в желе добавить 1 ч. ложку винной кислоты.

Желе разлить в банки в горячем виде и после остывания укупорить.

447. Мармелад из смородины

• *1 кг смородинового пюре*

• *700 г сахара*

Смородину положить в кастрюлю, подлить немного воды и разварить. Приготовить пюре, выпарить в кастрюле, чтобы объем уменьшился на Ч, и всыпать сахар так, чтобы кипение не прерывалось.

Кипящим мармеладом заполнить стерилизованные банки и закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ДЖЕМА ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ В СКОРОВАРКЕ

500 г красной смородины, 1 л воды, 1 кг сахара, 1/2 ч. ложки винной кислоты

В кастрюле приготовить сахарный сироп из воды и сахара в течение 10–15 минут. Всыпать смородину, влить винную кислоту. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 25 минут на слабом огне. Горячий джем расфасовать в простерилизованные банки и укупорить.

СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ

Она ценится не только за вкус, но и за высокую пищевую ценность. В ягодах содержится много витамина С, витамины В1, В2, РР, Е, В-каротин, много флавоноидов. Черная смородина — хороший источник пектиновых веществ, в ней много калия, кальция, магния, железа, фосфора и меди. Из органических кислот преобладают лимонная и яблочная.

В ягодах содержится мало окислительных ферментов, поэтому витамин С хорошо сохраняется в процессе переработки. Сочетание больших количеств витаминов С и Р придает черной смородине свойства, которые позволяют использовать ее в профилактике и лечении атеросклероза. Она способна возбуждать аппетит, стимулировать желчевыделение, угнетать гнилостные и бродильные процессы в кишечнике, улучшать кроветворение.

Листья черной смородины часто употребляются как отличная приправа при консервировании различных овощей. Продукты переработки черной смородины обладают великолепными лечебными и диетическими свойствами.

Черная смородина произрастает в местах с прохладным климатом и высокой атмосферной влажностью. В повидло из черной смородины витамины, при правильной обработке и хороших условиях хранения, сохраняются больше года.

Ягоды черной смородины применяются для лечения целого ряда болезней — подагры, ревматизма, гипертонии и пр.

Созревание черной смородины начинается в конце июня и продолжается в зависимости от климатических условий до середины июля.

448. Сок черносмородиновый натуральный

Вариант 1

Ягоды перебрать, промыть, раздавить деревянным пестиком, переложить в кастрюлю, на каждый килограмм массы добавив 400 мл воды, подогретой до 80 °С.

На слабом огне смородину подогреть до 60 °С и выдержать при этой температуре 30 минут.

Затем дать смеси немного отстояться, сок отжать, снять с осадка и профильтровать.

Консервировать можно 2 способами — в зависимости от величины тары.

При розливе в банки емкостью 2 л и более сок лучше консервировать способом горячего разлива.

Для этого подогреть сок до 95 °С и сразу разлить в стерилизованные банки так, чтобы он перелился через края.

Укупорить их подготовленными крышками и, перевернув вверх дном, охладить.

В мелкую же тару залить сок, нагретый до 80 °С. Затем банки (или бутылки) пастеризовать при 85 °С:

— емкостью 0,5 л — 15 минут,

— емкостью 1 л — 20 минут.

Герметично укупорить.

Вариант 2

• *1 кг черной смородины*

• *500 мл воды*

Хорошо отсортированные и промытые ягоды сначала кипятить 5 минут, добавив воду. Сок отжать дважды.

После первого отжима мезгу перемешать, добавив 250 мл горячей кипяченой воды на 1 кг отжатой мезги. Если в мезге и после этого остается много сока, можно отжать и в третий раз, добавив воду в той же пропорции.

После этого слить весь сок вместе, прогреть до кипения и разлить в нагретые банки (или бутылки). Простерилизовать 25–30 минут и укупорить.

Вариант 3

Ягоды промыть, дать стечь воде, пропустить через мясорубку и обработать паром. Для этого на дно бака положить металлическую решетку, на нее поставить эмалированную кастрюлю, а сверху — эмалированный дуршлаг, заполненный полученной мезгой.

На дно бака налить воду слоем 6–8 см, поставить бак на огонь, накрыть холщовой тканью, а сверху плотно закрыть крышкой.

Образующийся при кипении воды пар прогревает мезгу и способствует выделению сока, который постепенно стекает в кастрюлю вместе со сконденсировавшейся из пара водой.

Продолжительность обработки паром — 2 часа.

Полученный сок, горячим, разлить в прогретые банки, накрыть прокипяченными крышками и пастеризовать при температуре 85–90 °С:

— емкостью 0,5 л — 12 минут,

— емкостью 1 л — 15 минут,

— емкостью 3 л — 30 минут.

После пастеризации банки укупорить, перевернуть вверх дном и охладить. Выход сока из исходного сырья составляет 42–44 %. Оставшуюся мезгу можно использовать для приготовления киселей и желе.

Вариант 4

• *1 кг черной смородины*

• *120 мл воды*

Подготовленную смородину измельчить на мясорубке (диаметр отверстий в решетке 2,5 мм), переложить в эмалированную кастрюлю, добавить воду, подогреть до 70 °С, выдержать при этой температуре 15–20 минут и отпрессовать.

Полученный сок вылить в эмалированную кастрюлю, дать отстояться в течение 2–3 часов и профильтровать.

Затем сок нагреть до 95 °С, разлить в сухие стерилизованные банки, укупорить их. Перевернуть банки вверх дном, накрыть плотной тканью и медленно охладить.

Оставшиеся выжимки можно использовать следующим образом: поместить в эмалированную кастрюлю, залить водой (150 мл на 1 кг выжимок), оставить на 4–5 часов, после чего прессовать повторно.

Полученный таким способом сок можно использовать для приготовления компотов, варенья и джема.

449. Черная смородина натуральная

Отобрать крупные ягоды, вымыть и заполнить ими банки по плечики. Наполненные банки залить кипящей водой и стерилизовать в кипящей воде:

— емкостью 0,5 л — 15 минут,

— емкостью 1 л — 20 минут.

Можно также ее пастеризовать при 90 °С — соответственно, 20 и 25 минут.

Такую смородину используют зимой для приготовления компотов и киселей.

450. Черная смородина в собственном соку

• *1 кг черной смородины*

• *150 мл воды*

Вымыть крупные ягоды черной смородины, обсушить и разложить в стеклянные банки. Закрыть их крышками, поставить в кастрюлю с водой комнатной температуры, положив на дно решетку, и держать на легком огне. Когда вода нагреется, ягоды дадут сок, содержимое банок уменьшится в объеме вдвое. Пересыпать ягоды из двух банок в одну, накрыть крышками и снова нагреть в кастрюле с водой уже до 80–85 °С. Пастеризовать:

— банки емкостью 0,5 л — 20 минут,

— банки емкостью 1 л — 25 минут.

Затем вынуть банки из воды, укупорить крышками, перевернуть вверх дном и охладить.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Черную смородину нужно предварительно бланшировать 2–3 минуты в кипящей воде, тогда она не будет суховатой в варенье.

451. Компот из черной смородины в собственном соку (или в яблочном)

• *1 кг черной смородины*

• *700–800 мл черносмородинового (или яблочного) сока*

Подготовленные ягоды уложить в банки по плечики и залить свежеприготовленным черносмородиновым или яблочным (малиновым) соком, поставить на огонь, накрыть крышкой и, помешивая, при температуре 85 ˚С выдержать 5 минут.

Затем заполнить горячие стерилизованные банки под самую крышку и укупорить.

Можно также заполнить банки до плечиков ягодами, залить черносмородиновым или малиновым соком, или соком из яблок летних сортов и прикрыть крышками. Затем поставить банки в кастрюлю с холодной водой, довести до 80 ˚С и выдержать:

— емкостью 0,5 л — 10 минут,

— емкостью 1 л — 14 минуты.

Затем банки вынуть, укупорить крышками, перевернуть вверх дном и охладить.

452. Черная смородина в соке красной свеклы

• *1 кг черной смородины*

• *200 мл сока свеклы*

Черную смородину перебрать, вымыть, ссыпать в эмалированную кастрюлю и залить соком красной свеклы.

Довести смесь до кипения и кипятить 5 минут.

Кипящую смесь разлить в простерилизованные банки и укупорить.

453. Черная смородина в соке крыжовника

• *1 кг черной смородины*

• *300 мл сока крыжовника*

Черную смородину перебрать, вымыть, переложить в эмалированную кастрюлю и залить соком крыжовника.

Довести смесь до кипения и варить 5 минут.

Кипящую смесь разлить в простерилизованные банки и укупорить.

454. Черная смородина в соке красной смородины

• *1 кг черной смородины*

• *200 мл сока красной смородины*

Черную смородину перебрать, вымыть, уложить в эмалированную кастрюлю, залить соком красной смородины, довести до кипения и кипятить 5 минут.

Кипящую смесь разлить в простерилизованные банки и укупорить.

455. Черная смородина в земляничном пюре

• *1 кг черной смородины*

• *300 г земляники*

Черную смородину перебрать, вымыть и уложить в эмалированную кастрюлю. Землянику промыть, протереть через сито или измельчить с помощью миксера.

Полученным пюре залить ягоды черной смородины, довести до кипения и варить 5 минут. Кипящую смесь разлить в простерилизованные банки и укупорить.

456. Сироп из черной смородины

• *1 кг черной смородины*

• *2 кг сахара*

• *4 г винной или лимонной кислоты*

Ввиду высокого содержания пектина в ягодах черной смородины, для предохранения сиропа от желирования его готовят следующим способом. Ягоды отделить от гребней, промыть проточной водой, раздавить пестиком и выдержать 1–2 дня. В течение этого времени начинается слабое брожение сока, вызывающее разрушение пектина при одновременном улучшении вкуса и цвета сока.

Сок процедить через марлю или цедилку, смешать с сахаром и варить в продолжение 10–12 минут в эмалированной посуде (луженую посуду не следует употреблять, так как в ней меняется цвет сиропа). Образующуюся пену удалять шумовкой. За несколько минут до снятия сиропа с огня в него добавить винную (или лимонную кислоту). Горячий сироп процедить через марлю, охладить и разлить в сухие бутылки из темного стекла.

Готовый сироп хранить в сухом и прохладном помещении.

457. Пюре из черной смородины

• *1 кг черной смородины*

• *100 мл воды*

Ягоды перебрать и вымыть, опустить в кипящую воду и распарить под крышкой 2–3 минуты. В горячем виде протереть их через сито. Пюре поставить на слабый огонь, довести до кипения, после чего сразу разлить в горячие банки и укупорить.

458. Повидло из черной смородины

Перебранные ягоды вымыть большим количеством воды, раздавить их, протереть через сито и уварить массу в подходящей посуде.

На 5 кг протертого пюре добавить 3 кг сахара и варить смесь на сильном огне, постоянно помешивая деревянной лопаткой. Готовое повидло хранить в прохладном и сухом месте.

Повидло из черной смородины можно приготовить и без протирания ягод.

В таком случае 5,5 кг перебранных ягод следует размять, в полученную массу добавить 3 кг сахара и варить смесь, помешивая деревянной лопаткой, до готовности.

459. Желе из сырой черной смородины

• *1 кг смородинового сока*

• *1,5 кг сахара*

Из смородины приготовить желе, добавить сахар и перемешать, чтобы сахар растворился.

Заполнить стеризилованные банки, закрыть крышками и убрать в прохладное темное место.

460. Смородина замороженная

Отобрать крупные и неповрежденные ягоды, вымыть их и обсушить, положить в формочки или на подносы и заморозить.

Замороженные ягоды пересыпать в полиэтиленовые пакеты из тонкой пищевой пленки, запаять их и убрать на хранение в морозильник.

ЧЕРЕШНЯ

Плоды черешни созревают раньше других культур, а потому употребляются в основном в свежем виде. Вместе с тем, черешня — прекрасное сырье для консервирования. Из ягод крупноплодных сортов получают ценные сухофрукты. Плоды черешни полезны всем.

В них содержится много сахаров, небольшое количество витаминов А, С и группы В, минеральные вещества.

Благодаря значительному содержанию железа и других микроэлементов плоды черешни применяются при малокровии.

Используют их и как нежное слабительное средство, особенно эффективное при привычных запорах, связанных с недостаточной двигательной активностью кишечника.

461. Сок черешни натуральный

Вариант 1

Хорошо созревшие здоровые ягоды тщательно вымыть, удалить косточки и измельчить.

Из дробленых ягод извлечь сок, профильтровать его, перелить в эмалированную посуду и подогреть до 70 °С.

Добавить, по вкусу, лимонную кислоту. Горячий сок разлить в банки (или бутылки) и пастеризовать при 80–82 °С:

— емкостью 0,5 л -15 минут,

— емкостью 1 л — 20 минут,

— емкостью 3 л — 30 минут.

Вариант 2

Зрелые ягоды вымыть, размять вручную или с помощью дробилки (ее валики ломают около 20 % косточек).

Получившейся кашеобразной массе дать постоять 4–5 часов, чтобы ароматические вещества косточек и красящие вещества из кожицы перешли в мезгу, затем прессовать плоды вручную или с помощью домашнего пакетного пресса.

Выделившийся сок профильтровать через сетку, покрытую шерстяной тканью, и расфасовать в банки, не доливая до края горлышка 6–7 см.

Стерилизовать 10 минут с момента закипания воды, герметично укупорить банки и охладить.

Можно консервировать и другим способом: довести сок до кипения в эмалированной кастрюле, горячим, разлить в банки, герметично их укупорить и перевернуть вверх дном. Сок хранить в темном прохладном месте.

462. Сироп из черешни

• *350 мл сока черешни*

• *650 г сахара*

• *5–6 г винной или лимонной кислоты*

Сироп готовят только из ярко окрашенных сортов черешни. Отобрать здоровые, вполне созревшие (допускаются также перезрелые) плоды, удалить плодоножки, вымыть плоды проточной водой и раздавить пестиком.

Полученный сок процедить через цедилку и марлю. Добавить сахар и винную (или лимонную) кислоту.

463. Черешня натуральная

Ягоды отсортировать по степени зрелости, очистить от плодоножки.

Подготовленное сырье вымыть, дать стечь воде, плотно уложить в банки, залить кипящей водой, накрыть подготовленными крышками и стерилизовать:

— емкостью 0,5 л — 10 минут,

— емкостью 1 л — 12 минут.

После стерилизации банки укупорить, проверить герметичность и охладить. В связи с недостаточным содержанием естественной кислоты в черешнях рекомендуется добавлять лимонную кислоту (из расчета 0,5 г на банку емкостью 0,5 л).

464. Стерилизованная черешня

• *темная или светлая черешня*

• *сахар*

Черешню промыть и удалить косточки. Разложить по банкам, пересыпать сахаром (2 ст. ложки на банку 800 мл) и залить кипяченой водой.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 30 минут,

— банки емкостью 1 л — 35 минут. После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

465. Черешня в собственном соку

• *1 кг черешни*

• *3 г лимонной кислоты*

Хорошо вызревшие ягоды вымыть, удалить косточки. Подготовленную черешню плотно уложить в банки и добавить лимонную кислоту.

Стерилизовать в кипящей воде (1-литровые банки — 18–20 мин).

466. Компот из черешни

Ягоды освободить от плодоножек и одновременно рассортировать по размерам и степени зрелости, удаляя при этом потрескавшиеся, помятые и недозрелые.

Перебранные плоды промыть сильной водной струей, уложить в банки и залить сахарным сиропом, нагретым до температуры 80–85 °С.

Не рекомендуется укладывать в одну банку черешни различных сортов, так как плоды каждого вида отличаются специфичными вкусовыми качествами.

Для заливки ягод приготовить сироп крепостью 40 %. На 1 л воды добавить 670 г сахара, получая при этом 1400 мл сиропа. Это количество сиропа достаточно для заливки 5 банок, наполненных черешнями.

Банки стерилизовать в продолжение 20 минут с момента закипания воды. Готовый компот сразу охладить водой.

467. Варенье из черешни

Для приготовления варенья рекомендуются белые сорта черешни с твердой мякотью — Наполеон, Дроганова желтая и др. Следует отбирать крупные, зрелые, не червивые плоды с плотной мякотью. Черешни должны иметь мелкие косточки и легко отрывающиеся плодоножки.

Существует три варианта приготовления этого варения.

Вариант 1

- *1 кг черешни*
- *1 кг сахара*
- *200 мл воды*
- *1 ч. ложка винной кислоты*

Черешни освободить от плодоножек, вымыть под сильной струей воды и аккуратно удалить косточки, стараясь не повредить мякоть.

Очищенную черешню поместить в предназначенную для варки посуду, засыпать сахаром и выдержать 1–2 часа. По истечении определенного времени ягоды залить водой и варить сначала на слабом, а затем — на более сильном огне. Образующуюся пену непрерывно снимать шумовкой.

По мере сгущения сиропа периодически брать пробу для определения готовности варенья. За 4–5 минут до конца варки добавить винную кислоту.

Готовое варенье снять с огня, удалить пену и выдержать 7–8 часов.

В течение этого времени варенье полностью остывает, и плоды хорошо пропитываются сахарным сиропом.

Остывшее варенье разлить в чистые и сухие банки, закрыть крышками (или покрыть пергаментной бумагой) и обвязать шпагатом.

В конце варки к варенью для аромата, одновременно с кислотой, можно добавить немного ванилина (или лимонного

сока).

Вариант 2

• *1 кг черешни*
• *1 кг сахара*
• *200 мл воды*
• *1 ч. ложка винной кислоты*

Очищенные от плодоножек и косточек ягоды поместить в сахарный сироп, приготовленный из сахара и воды, и выдержать 1–2 часа, а затем варить его до сгущения, непрерывно снимая пену. За 2–3 минуты до конца варки в варенье добавить винную кислоту. Готовое варенье выдержать 7–8 часов, чтобы плоды полностью пропитались сиропом, а затем разлить в чистые и сухие банки.

Вариант 3

• *1 кг черешни*
• *1,2 кг сахара*
• *1 л воды*
• *1 ч. ложка винной кислоты*

Крепкие плоды вымыть большим количеством воды, удалить плодоножки и косточки. В сироп, приготовленный из сахара и воды, поместить очищенную черешню и варить 10–15 минут. Затем массу снять с огня и выдержать 5 часов.

По истечении этого времени черешню снова довести до кипения и снова выдержать 5 часов. Третий раз варенье варить до необходимой густоты.

За несколько минут до конца варки добавить винную кислоту.

Готовое варенье снять с огня и охладить в течение 15 минут. Затем плоды вынуть из сиропа и уложить в чистые и сухие банки. Сироп варить еще 15 минут и залить им плоды.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Для приготовления компота используют свежие, сорванные с плодоножками, спелые черешни без трещин на поверхности.

468. Повидло из черешни

• *2 кг черешни*
• *1 кг сахара*
• *винная кислота*

Черешню перебрать, вымыть большим количеством воды, удалить косточки. Подготовленные плоды поместить в посуду, предназначенную для варки, (или целиком, или предварительно пропущенными через мясорубку), добавив немного воды и сахар. Смесь уварить в начале на умеренном, а затем — на сильном

огне, постоянно помешивая, до тех пор пока лопатка не начнет оставлять след на дне посуды.

Ввиду того, что плоды черешни не имеют аромата, в повидло из черешни рекомендуется добавить эссенцию или несколько листиков пеларгонии.

В конце варки на 1 кг повидла добавить 1 г винной кислоты. Готовое повидло снять с огня и и разложить по сухим банкам.

Для получения повидла из черешни высокого качества используют следующий способ.

Очищенные от косточек плоды варить с небольшим количеством воды до полного размягчения, подавить их, а полученную массу протереть через сито (для удаления кожицы).

Протертое пюре смешать с сахаром (на 1 кг пюре — 550 г сахара) и варить, как описано выше.

Повидло, приготовленное таким способом, имеет слегка желированную консистенцию и отличается приятным цветом и тонким ароматом.

Готовое повидло расфасовать и хранить так же, как и другие виды этого продукта.

469. Джем из черешни

Для приготовления джема можно использовать как белые, так и темные ягоды. Лучшими для этой цели являются сорта с крупными ягодами, тонкой кожицей и мелкими, легко отделяющимися косточками.

На джем следует отобрать здоровые, совсем спелые, но не перезревшие ягоды, внимательно удалить плодоножки, промыть ягоды и вынуть косточки.

Вынимать косточки следует аккуратно, чтобы не разорвать мякоть. Светлые ягоды следует варить отдельно от темных.

Для приготовления джема из черешни используют 2 варианта.

Вариант 1

- *1,2 кг черешни*
- *1 кг сахара*
- *1 л воды*
- *3–4 г пектина*
- *2–3 г винной кислоты*

Приготовить сахарный сироп из сахара и воды. В горячий сироп добавить черешню и предварительно растворенный пектин.

Джем варить на умеренном огне, непрерывно удаляя пену. За 3–4 минуты до конца варки в джем добавить винную кислоту. Готовому джему дать слегка остыть, а затем расфасовать его по банкам.

Вариант 2

• *1,2 кг черешни*
• *1 кг сахара*
• *1 л воды*
• *3–4 г пектина*
• *2–3 г винной кислоты*

Перебранные и вымытые ягоды засыпать сахаром и выдержать 5–6 часов. Затем их варить сначала на более слабом, а потом — на сильном огне. Когда сахар растворится, в джем добавить пектин, предварительно растворенный в воде.

Далее варка продолжается так же, как и при первом способе. За 3–4 минуты до снятия джема с огня добавить в него винную кислоту.

Разновидность этого способа состоит в том, что засыпанные сахаром ягоды немедленно ставят на огонь (без предварительной выдержки).

470. Джем из черешни с крыжовником

• *750 г черешни без косточек*
• *250 г пюре крыжовника*
• *700 г сахара*

Крыжовник хорошо промыть, подлить немного воды и под крышкой отварить до размягчения. Приготовить пюре.

Черешню промыть, переложить в кастрюлю, добавить несколько ложек воды и варить 5 минут. Затем всыпать 1/4 части сахара, положить крыжовниковое пюре и варить дальше, чтобы черешня размягчилась.

К мягкой черешне всыпать несколькими порциями оставшийся сахар так, чтобы кипение не прерывалось, и варить при интенсивном кипении, чтобы джем начал желировать.

Образующуюся при кипении пену собрать шумовкой в конце варки.

Кипящим джемом заполнить банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

471. Желе из черешни

• *2 кг черешни*
• *300 мл воды*
• *600 г сахара*
• *1 ч. ложка винной кислоты*
• *5–6 г пектина*

Зрелые плоды, вымыть, удалить плодоножки и раздавить, затем залить водой и варить 6–7 минут до размягчения. Полученный сок процедить через несколько слоев марли, не прижимая плоды. На 1 л сока добавить 600 г сахара и смесь уварить до необходимой густоты. Пектиновый раствор влить тонкой струйкой, чтобы не прерывать процесс кипения. В самом

конце варки добавить винную кислоту.

Готовое желе разлить в банки в горячем виде. Банки закрыть, когда желе полностью остынет.

472. Мармелад из черешни

• *1 кг пюре черешни*

• *600 г сахара*

• *40 г пектинового порошка*

• *3 г лимонной кислоты*

У черешни удалить косточки, переложить в кастрюлю, подлить несколько ложек воды и под крышкой отварить до размягчения.

Затем приготовить пюре и отварить в широкой кастрюле 15–20 минут. Когда объем уменьшится примерно на 1/3, добавить 1/4 сахара и варить 5 минут. Добавить пектиновый порошок, смешанный с сахарной пудрой (200 г пудры на 40 г порошка), добавить к мармеладу. После растворения сахара всыпать небольшими порциями оставшийся сахар так, чтобы не прерывать кипение, и варить дальше. В конце варки добавить лимонную кислоту, растворенную в ложке воды. Образующуюся при кипении пену собрать шумовкой в самом конце варки.

Когда мармелад загустеет и начнет желировать, перелить его в банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЧЕРЕШНИ В МАРИНАДЕ В МИКРОВОЛНОВКЕ

500 г черешни, 100 мл винного уксуса, 125 мл воды, 200 г сахара, 1/2 палочки корицы

Черешню вымыть, обсушить и уложить в подготовленные банки. В СВЧ-печи (при мощности 100 %) довести до кипения воду, уксус и сахар. Добавить корицу и горячим маринадом залить банки с ягодами. Сразу же закрыть их.

473. Мармелад из черешни со смородиной

• *1 кг фруктового пюре*

• *600–700 г сахара*

Черешню перебрать, промыть, удалить косточки и переложить в кастрюлю. Подлить несколько ложек воды и под крышкой отварить до размягчения.

Промытую смородину отделить от кистей, подлить немного воды и разварить под крышкой.

Приготовить пюре отварить в широкой кастрюле, чтобы его объем уменьшился на 1/3.

Затем по частям добавить сахар так, чтобы не прерывалось

кипение. Образующуюся при кипении мармелада пену собрать шумовкой в конце варки.

Кипящим мармеладом заполнить стерилизованные банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

474. Пастила из черешни

• *1 кг пюре черешни*

• *500 г сахара*

Черешню промыть, положить в кастрюлю, подлить немного воды и под крышкой отварить до размягчения. Приготовить пюре, довести до кипения и при постоянном помешивании отварить, до уменьшения объема на 1/3.

К загустевшему пюре по частям добавить сахар и варить дальше, чтобы пастила достаточно сгустилась и не растекалась.

Густую пасту вылить в металлические формы, смазанные маслом или на противень или на пергаментную бумагу (положенную на лист), которые также протереть маслом. Поверхность быстро разгладить длинным ножом и сушить в слабо разогретой духовке.

475. Черешня сушеная

Вариант 1

Для приготовления сухофруктов наиболее пригодна черешня неокрашенных сортов с плотной мякотью и отделяющейся косточкой. Ягоды бланшировать 2–8 минут в горячей воде при температуре 90–95 °С, после чего сразу же охладить в холодной воде и разложить в один слой на ситах.

Начинать сушить при температуре 60–65 °С, а когда плоды подвялятся, повысить температуру до 80–85 °С.

Вариант 2

• *черешня*

• *сахар*

Черешню перебрать, промыть, обсушить, удалить плодоножки. Затем подсушить ее в духовке при 35–40 °С, чтобы из нее можно было удалить косточки. Черешню без косточек положить в кипящий раствор, приготовленный из равных долей воды и сахара, разогреть почти до кипения, снять с плиты и оставить до следующего дня засахариваться.

На следующий день ее снова разогреть до кипения и оставить охлаждаться. Затем ее процедить, оставить обсохнуть, сушить на решетках в одном слое сначала при температуре 60 °С и досушить при 50 °С.

ЧЕРНИКА

Черника — кустарник высотой до 0,5 м со стелющимися по земле побегами. Плод — сочная ягода черно-синего цвета с сизым налетом и красновато-фиолетовой мякотью. Черника обладает приятным кисловато-сладким, слегка вяжущим вкусом и своеобразным ароматом.

Ягоды черники богаты органическими кислотами (лимонной, яблочной, янтарной, хинной, щавелевой, молочной). Содержат витамины С, РР, группы В, каротин, калий, кальций, железо и другие микроэлементы.

Черника обладает сосудоукрепляющим, бактерицидным, противоанемическим действием и способностью оздоровлять кишечник.

Для переработки и сушки собирают полностью зрелые ягоды. После чернику рекомендуется перебрать, удаляя поврежденные ягоды, а также листочки, плодоножки и посторонние примеси. Чернику можно потреблять в свежем виде, но особенно ценны ее ягоды в качестве сырья для приготовления сока. Повидло из черники отличается прекрасными качествами, а вследствие высокого содержания танина и пектиновых веществ обладает крепительным свойством. Его рекомендуют давать детям при распространении желудочных заболеваний.

476. Сок черники

Вариант 1

Ягоды перебрать, удалить листья и плодоножки, и оставить на 8 часов для дозревания в прохладном месте. Затем обдать их кипятком и протереть сквозь сито (или отжать сок на механической соковыжималке).

Разлить в подготовленные банки и пастеризовать (1-литровые — 20 мин), добавив, для сохранения цвета, 1 г лимонной кислоты, герметично укупорить и хранить в прохладном месте. Консервировать черничный сок можно также путем горячего разлива.

Вариант 2

• *1 кг черники*

• *100–120 мл воды*

Свежие зрелые промытые ягоды пропустить через мясорубку, переложить в эмалированную кастрюлю, добавить воды. Подогреть до 70 °С, выдержать при этой температуре 15–20 минут и отжать сок. Оставить на 2–3 часа, снять с осадка и профильтровать через 2–3 слоя марли. Подогреть до 95 °С,

разлить в банки (или бутылки), укупорить, укрыть одеялом и оставить до полного охлаждения.

Для получения сока можно использовать и соковарку.

477. Черника натуральная

Ягоды очистить от чашелистиков, сортировать по степени зрелости, удалить мягкие и поврежденные. Отсортированные ягоды отмыть в холодной воде и уложить в подготовленные банки. Банки залить кипящей водой, накрыть крышками и стерилизовать:

— емкостью 0,5 л — 9–10 минут,

— емкостью 1 л — 10–12 минут. После стерилизации банки укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

478. Черника в собственном соку

Перебранные и вымытые ягоды всыпать в стерилизованные горячие стеклянные банки и залить свежим черничным соком, нагретым до температуры 60–65 °С. Банки накрыть крышками и пастеризовать в кипящей воде:

— емкостью 0,5 л — 8 минут,

— емкостью 1 л -10 минут.

Затем укупорить и положить на бок для добавочной пастеризации крышки и верхней части банки.

479. Компот из черники

• *свежая черника*

Для заливки:

• *1 л воды*

• *550 г сахара*

Чернику перебрать, промыть, отцедить и оставить обсыхать. Затем разложить по банкам, залить горячей заливкой и накрыть крышками. Стерилизовать при температуре 85 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 20 минут,

— банки емкостью 1 л — 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПАРЕНОЙ ЧЕРНИКИ В МУЛЬТИВАРКЕ

Простерилизовать банки, заполнить их черникой и поставить в мультиварку. В чашу налить немного воды, закрыть крышку и готовить в режиме «Тушение» 30 минут. Периодически открывать и досыпать ягоды, пока сок черники не окажется наверху банки. Дать постоять еще 20 минут и выключить мультиварку. Вынуть банки и укупорить.

480. Черничное варенье

• *1 кг черники*
• *250–300 г сахара*
• *2 ст. ложки рома*

Перебранную, ополоснутую чернику слегка размять, подлить около 2 ст. ложек воды и при постоянном помешивании отварить. Затем добавить по частям сахар.

Варенье снять с плиты и добавить ром. Кипящим вареньем заполнить стерилизованные банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

481. Повидло из черники

• *5 кг черники*
• *500 мл воды*
• *3 кг сахара*
• *5 г винной кислоты*

Ягоды поместить в кастрюлю, добавить воду, сахар и варить, постоянно помешивая. За несколько минут до снятия повидла с огня в него добавить винную кислоту.

Горячее повидло разложить в банки, охладить, покрыть пергаментной бумагой и хранить в прохладном месте.

482. Черничный джем

• *1 кг черники*
• *500 г сахара*
• *40 г пектинового порошка*
• *3 г лимонной кислоты*

Перебранную чернику ополоснуть в нескольких водах, взвешивают и постепенно порциями не более 1,5 кг уложить в широкую низкую кастрюлю. Подлить несколько ложек воды и варить 3–5 минут. Пектиновый порошок смешать с пятикратным количеством сахарной пудры и при постоянном помешивании добавить к кипящей чернике. Через 6–10 минут кипения всыпать остаток сахара по частям так, чтобы не прерывать кипения джема. После растворения сахара добавить лимонную кислоту. Джем варить еще 5 минут. Кипящим джемом заполнить банки, быстро закрыть крышками и оставить охлаждаться.

483. Желе из черники с яблоками

• *1 л сока из черники и кислых яблок*
• *600 г сахара*

Яблоки тщательно помыть, разрезать на мелкие кусочки, залить водой так, чтобы они были полностью покрыты, и отварить до размягчения. Перебранную чернику слегка размять, подлить немного воды и варить под крышкой. Процедить яблочный и черничный сок, смешать и выпарить в широкой низкой кастрюле. Когда испарится около 73 объема сока, добавить сахар и варить при постоянном помешивании, чтобы сок начал желировать.

Образующуюся пену снять в конце варки.

Кипящим желе заполнить стерилизованные банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

484. Мармелад из черники

• *1 кг черники*
• *550 г сахара*
• *40 г пектинового порошка*
• *3 г лимонной кислоты*

Перебранную чернику хорошо ополоснуть, оставить обсохнуть и размять в кастрюле. Сварить до мягкости, протереть через сито.

Пюре выпарить при постоянном помешивании, чтобы объем уменьшился на половину. Затем всыпать 1/4 часть сахара и варить еще 5 минут. Пектиновый порошок смешать с сахаром (200 г сахара на 40 г порошка), всыпать к чернике, после растворения всыпать оставшийся сахар так, чтобы не прерывалось кипение, и варить дальше.

В конце варки добавить лимонную кислоту, растворенную в ложке воды.

Как только мармелад загустеет, заполнить им банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

485. Мармелад из черники с яблочным пюре

• *500 г вареной черники*
• *500 г яблочного пюре*
• *660 г сахара*
• *2 г лимонной кислоты*

Хорошо промытые яблоки разрезать на мелкие кусочки, подлить немного воды и отварить под крышкой при периодическом помешивании в течение 25 минут. Затем приготовить пюре. Чернику промыть, размять в кастрюле и при постоянном помешивании варить, до разваривания.

Чернику и яблочное пюре варить 5 минут, чтобы объем уменьшился примерно на 1/3 и добавить 1/4 сахара. Смесь варить еще 5 минут, добавить по частям оставшийся сахар так, чтобы не прерывать кипения.

В конце варки добавить лимонную кислоту, растворенную в ложке воды. Как только мармелад загустеет, заполнить им банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

486. Черника замороженная

Крупные зрелые ягоды вымыть и обсушить. Заморозить чернику россыпью на картонном поддоне с бортами высотой 2–2,5 см.

Замороженные ягоды ссыпать в полиэтиленовые мешочки,

запаять их и положить в холодильник.

Можно свежие промытые и отсортированные ягоды плотно уложить в коробки и потом заморозить.

487. Черника сушеная

Сразу после сбора ягоды перебрать, удалить поврежденные.

Перебранные ягоды ополоснуть в дуршлаге под струей воды, а затем обсушить на ситах.

Подготовленные ягоды разложить для сушки. Чернику можно сушить на солнце и в различных сушилках. Искусственную сушку ведут сначала при температуре 40–45 °С, а когда ягоды подвялятся, досушивают при 60–70 °С.

Во время сушки подносы с ягодами периодически встряхивать, чтобы перемешать ягоды, тем самым способствуя равномерной сушке.

Готовую чернику хранить в герметичной таре.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Сушеная черника, залитая горячей кипяченной водой на 2–3 часа с успехом заменяет компоты. Их также можно использовать во фруктовые салаты и в качестве начинки для пирогов.

ЧЕРНОСЛИВ

Чернослив — сушеная слива. Лучшим сортом для изготовления чернослива считается Венгерка итальянская. Для приготовления чернослива используются только полностью созревшие, мясистые плоды, содержащие не менее 10 % сахаров и не более 1,2 % кислот. Чернослив сохраняет практически полностью полезные вещества, входящие в состав свежей сливы.

Чернослив очень полезный продукт. Обладая прекрасными вкусовыми качествами, чернослив оказывает лечебное и целебное действие на организм. Полезные свойства чернослива обуславливаются его целительным содержимым.

Так, в состав чернослива входят минералы, витамины и многие жизненно необходимые для организма вещества.

Чернослив богат сахарами (57,8 %), органическими кислотами (3,5 %), клетчаткой (1,6 %), минеральными веществами — натрия в нем 104 мг%, калия — 864 мг%, кальция — 80 мг%, фосфора — 83 мг%, железа — 15 мг%. Имеет высокую энергетическую ценность (231 ккал).

Чернослив полезен для лечения на ранних стадиях сердечно-сосудистых заболеваний, способствует нормализации давления при гипертонии, регулирует работу желудочно-кишечного тракта, нормализует обмен веществ, способствует избавлению от лишнего веса. Чернослив обладает бактерицидными свойствами, обладает тонизирующими свойствами, восстанавливает пониженную работоспособность, улучшает общее состояние организма.

488. Стерилизованный чернослив

Чернослив перебрать, замочить в теплой воде, промыть холодной водой, удалить косточки.

Половинки чернослива плотно уложить по банкам и пересыпать сахаром (3 ст. ложки на литровую банку). Залить кипяченой водой.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 30 минут,

— банки емкостью 1 л — 35 минут,

— банки емкостью 3 л — 45 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

489. Чернослив в уксусе

• *2,5 кг очищенного чернослива*
• *500 г сахара*
• *1/2 л винного уксуса*
• *1/2 л воды*

Чернослив перебрать, залить кипящим уксусом и оставить на 12 часов.

Затем уксус слить, добавить сахар, воду и довести до кипения.

В кипящий раствор положить чернослив и подогреть. Когда он начнет лопаться, вынуть его и дать обсохнуть.

Холодный чернослив разложить по банкам, залить холодной заливкой и закрыть крышками.

Хранить в прохладном месте.

490. Чернослив в шерри бренди

Чернослив перебрать, промыть теплой водой. Подготовленный чернослив уложить в большую банку и залить шерри бренди.

Банку закрыть и оставить на 2 недели в темное место.

491. Компот из чернослива

• *чернослив*

Для заливки:

• *1 л воды*
• *300–350 г сахара*

Подготовленный чернослив положить на 10 секунд в кипящую воду, вынуть и охладить в холодной воде. Разложить по банкам, залить горячей заливкой.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 20 минут,

— банки емкостью 1 л — 25 минут. После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

492. Компот из чернослива с яблоками

• *400 г чернослива*
• *500 г яблок*
• *10 гвоздик*
• *1 стакан сахара*
• *корица*

Яблоки помыть, почистить, нарезать дольками. Воткнуть в дольки гвоздику. Добавить корицу, сахар, залить водой и варить до мягкости.

Отваренные яблоки откинуть на дуршлаг и дать сиропу стечь.

Чернослив промыть и отварить. Яблочный сироп немного уварить и процедить.

Яблоки и чернослив переложить в стерилизованные банки,

залить горячим сиропом, дать постоять 10 минут.

Затем сироп слить, прокипятить, снова влить в банки и герметично укупорить.

493. Сироп из чернослива

• *1 л сока из чернослива*

• *1,5 кг сахара*

• *10 г лимонной кислоты*

Чернослив тщательно промыть, удалить косточки, измельчить и оставить на 1–2 дня.

Отжать сок, профильтровать. Добавить сахар, лимонную кислоту и разогреть до 85 ˚С.

Сироп разлить по стерилизованным банкам, закрыть крышками и перевернуть вверх дном.

494. Варенье из чернослива

• *1 кг чернослива без косточек*

• *200–300 г сахара*

• *2 ч. ложки рома или немного ванильного сахара или молотой корицы*

Чернослив положить в кастрюлю, подлить несколько ложек воды и, при постоянном помешивании, варить до полного размягчения.

Добавить по частям сахар и варить еще 10 минут. Варенье снять с огня и добавить ароматические добавки.

Горячую массу разлить по банкам и закрыть крышками.

Банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

495. Повидло из чернослива

• *чернослив без косточек*

• *лимонная цедра*

• *стручок ванили*

• *палочка корицы*

Чернослив разварить с небольшим количеством воды, затем протереть через сито или пропустить через мясорубку. Чернослив варить в кастрюле при постоянном помешивании, чтобы его объем уменьшился на четверть.

Перед концом варки положить пряности, затем вынуть их.

Горячее повидло разлить по банкам и закрыть крышками.

496. Джем из чернослива

• *1 кг чернослива*

• *500 г сахара*

• *40 г пектинового порошка*

• *2 г лимонной кислоты*

Чернослив промыть, удалить косточки. 2/3 чернослива разварить с небольшим количеством воды, а затем приготовить пюре.

Переложить в широкую кастрюлю, подлить немного воды и варить около 5 минут.

Затем добавить пектиновый порошок, смешанный с сахарной пудрой (200 г пудры на 40 г порошка) и при постоянном помешивании варить на сильном огне, чтобы джем загустел.

Добавить по частям оставшийся сахар, чернослив и варить дальше, пока масса не начнет желировать.

В конце варки добавить лимонную кислоту.

Горячий джем разлить по банкам, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

497. Пастила из чернослива

• *1 кг пюре чернослива*

• *500 г сахара*

Промытый чернослив почистить от кожуры, удалить косточки, подлить немного воды и под крышкой отварить до размягчения.

Затем приготовить пюре. Пюре из чернослива довести до кипения и при постоянном помешивании выпарить, чтобы объем уменьшился примерно на треть.

К пюре постепенно добавить сахар и варить дальше, чтобы паста достаточно загустела и не растекалась.

Горячую пасту вылить в формы, смазанные маслом или на противень.

Сушить в духовке на слабом огне до готовности.

ШИПОВНИК

Шиповник — разветвленный кустарник высотой до 3 м. Плоды шиповника — оранжево-красного цвета с характерными «коронками» на верхушке плода из остатков чашелистиков. Плод состоит из большого количества плодиков-орешков, заключенных в мясистую оболочку. Шиповник — природный поливитаминный концентрат, который по содержанию витаминов С и Р превосходит все плодовые и ягодные растения. Плоды шиповника содержат также витамины В1, В3, В9, РР, Е, К, сахара (23,1 %), яблочную, лимонную, фумаровую и янтарную кислоты, а кроме того — пектиновые вещества. Минералы представлены калием, кальцием, магнием, фосфором, железом, марганцем, цинком и медью.

Плоды шиповника имеют большое значение как пищевое и лекарственное сырье. Из плодов готовят настои, отвары, сиропы, кисели, коктейли, наливки, целебный чай, пюре, напитки и соки. Для приготовления сока плоды шиповника собирают в августе или сентябре, когда они приобретут красный или оранжево-красный цвет и накопят наибольшее количество витамина С. Во время сбора нельзя обрывать с плодов чашелистики.

Повидло из шиповника — прекрасный продукт благодаря своим прекрасным вкусовым качествам и высокому содержанию витамина С. Для его приготовления используют вполне созревшие (окрашенные в ярко-оранжевый цвет) свежие ягоды. В недозрелых и перезрелых ягодах шиповника содержится меньше витамина С.

498. Сок шиповника натуральный

Свежие зрелые ягоды шиповника тщательно промыть, залить водой и нагревать под крышкой в течение 15 минут при температуре не выше 95 °С. До кипения не доводить.

Когда плоды станут мягкими, слить образовавшийся сок. Плоды снова залить кипятком, взяв воды вдвое меньше, чем в первом случае.

На 1 л воды добавить 2 г лимонной кислоты и подогревать 5–10 минут. Снова слить сок.

Первичный и вторичный соки смешать, профильтровать, разлить в прогретые 0,5–литровые банки и пастеризовать 15 минут при температуре 90 °С.

Оставшиеся ягоды использовать для приготовления джема.

Сок из шиповника можно использовать для приготовления

киселей, желе, молочных коктейлей и компотов.

499. Сок крупноплодного шиповника

Свежие зрелые плоды крупноплодного шиповника тщательно промыть, удалить чашелистики и измельчить на мясорубке. В мезгу добавить 20–30 % воды комнатной температуры, перемешать, выдержать 1–2 часа и выделить сок прессованием.

Полученный сок отстоять, снять с осадка, перелить в эмалированную кастрюлю, подогреть до 85 °С, горячим, разлить в 0,5– или 1-литровые банки, прогретые на пароводяной бане, накрыть прокипяченными крышками и пастеризовать 15 минут при температуре 90 °С. Банки укупорить, накрыть одеялом и оставить до полного остывания.

500. Сок из мелкоплодного шиповника

Свежие зрелые плоды мелкоплодного шиповника тщательно промыть, удалить чашелистики и измельчить на мясорубке. В мезгу добавить 10 % воды, прогреть до 55–70 °С и выделить сок прессованием. Тепловая обработка мелкоплодного шиповника, имеющего более плотную мякоть, необходима для лучшего извлечения растворимых веществ. В выжимки добавить еще 25–30 % горячей воды, тщательно перемешать и прессовать вторично. Соки первого и второго отжимов смешать, дать отстояться, снять с осадка, подогреть до 70–75 °С.

В горячем виде разлить в банки, прогретые на пароводяной бане, накрыть прокипяченными крышками и пастеризовать при температуре 90 °С:

— емкостью 0,5 л — 15 минут,

— емкостью 1 л — 25 минут.

501. Сок из шиповника с мякотью и медом

• *1 кг пюре шиповника*

• *500 г меда*

• *2,5 л воды*

Зрелые плоды шиповника очистить от чашелистиков, промыть, разрезать на половинки, удалить семена и вновь тщательно промыть. Затем поместить в кастрюлю слоем 2–3 см, залить небольшим количеством воды, разварить на слабом огне до размягчения и, горячим, протереть через сито.

В полученное пюре влить воду, добавить мед, довести смесь до кипения и варить 5 минут. В горячем виде сок разлить по банкам, которые затем укупорить и охладить.

502. Компот из шиповника

• *1 кг шиповника*

• *1 л воды*

• *600 г сахара*

Шиповник почистить, разрезать пополам и всыпать в

кипящий сироп, довести до кипения и варить 4 минуты. Снять с плиты и оставить на 24 часа. На следующий день его отцедить, разложить по разогретым банкам. Сироп довести до кипения и залить шиповник.

Банки емкостью 0,5 л накрыть крышками и стерилизовать при температуре 80 °С в течение 15 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

503. Сироп из шиповника

• *2 кг шиповника*

• *2 кг сахара*

• *8 г винной кислоты*

Для приготовления сиропа используют вполне созревшие, но не перезрелые ягоды шиповника.

Ягоды измельчить и замочить на 1–2 дня в 1 л воды. Затем жидкость отделить от ягод и процедить. Полученный экстракт варить сахаром на сильном огне в продолжение 4–5 минут и затем добавить в него — винную кислоту.

Готовый сироп снять с огня, процедить, охладить, разлить в сухие бутылки и хранить в прохладном помещении.

504. Пюре из шиповника

Спелые твердые плоды шиповника промыть, очистить от плодоножек и высохших чашечек, разрезать в длину и очистить от семян и волосинок, находящихся внутри.

Очищенный шиповник залить кипятком, закрыть крышкой и варить 10–15 минут (до размягчения). Еще горячими, плоды протереть через сито или пропустить через мясорубку. Пюре быстро довести до кипения и разлить в банки (или бутылки), которые поставить в посуду с горячей (80 °С) водой и стерилизовать в течение 15 минут.

Продукт богат витамином С, поэтому особенно полезен для детей и ослабленных людей. Его можно смешивать с другими фруктовыми пюре, чтобы обогатить их витаминами.

505. Повидло из шиповника

• *1 кг пюре шиповника*

• *250–300 г сахара*

Ягоды тщательно вымыть и варить в воде, взятой в количестве, необходимом для их полного размягчения.

Разварившиеся ягоды шиповника протереть через частое сито, и полученное жидкое пюре процедить через несколько слоев марли для удаления волосков.

Полное удаление волосков очень важно для получения повидла высокого качества, так как присутствие их в готовом продукте придает ему неприятный раздражающий вкус.

Это можно сделать также и перед началом варки, измельчив ягоды шиповника и промыв их обильным количеством проточной воды.

Полученное пюре смешать с сахаром и уварить до необходимой густоты, постоянно помешивая.

Для улучшения консистенции и вкуса повидла из шиповника в полученное пюре рекомендуется добавить протертое яблочное (на 1 кг пюре из шиповника — 200–250 г яблочного пюре), приготовленное из богатых кислотами и пектином сортов яблок: Золотая пармена, Кассельский ренет, Тетовка и др.

Полученную смесь двух видов пюре уварить, добавляя на 1 кг пюре 300–350 г сахара.

Повидло варить на сильном огне, постоянно помешивая, чтобы предотвратить его пригорание.

Готовое повидло расфасовать в банки в горячем виде и охладить. На поверхность повидла положить кружок из пергаментной бумаги, банки закрыть и хранить в прохладном сухом и проветриваемом помещении.

506. Мармелад из шиповника

• *1 кг пюре шиповника*

• *500–600 г сахара*

Шиповник почистить, разрезать пополам. Уложить тонким слоем в широкую кастрюлю, залить водой и разварить до размягчения.

Затем протереть. Пюре довести до кипения, добавить сахар и варить, чтобы мармелад получился достаточно густым.

Горячий мармелад разлить по банкам, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

507. Шиповник сушеный

Сушат целые плоды или половинки, очищенные от семян и волосков.

Плоды сначала надо выдержать при температуре 100 °С:

— целые — 10 минут,

— нарезаные — 6–7 минут.

После этого досушить при температуре 70–80 °С. Продолжительность сушки — около 2 часов. Высушенные плоды перетереть в руках, чтобы очистить от чашелистиков.

508. Шиповник сушеный по-сибирски

Плоды на 2 дня рассыпать тонким слоем на ровной поверхности в темном прохладном и проветриваемом помещении. Если плоды насыпать толстым слоем или сушить на солнце, то витамин С будет разрушаться.

Сушить шиповник можно в плодовых сушилках, русской печи, духовом шкафу газовой плиты при температуре до 100 °С.

Чем дольше длится сушка, тем больше в шиповнике сохранится витамина С. Сушка, в таких условиях, должна продолжаться не более 7 часов.

Высушенные плоды шиповника следует протереть руками для отделения чашелистиков и хранить в плетеных корзинах в сухом прохладном и проветриваемом помещении.

Периодически плоды необходимо сортировать и испорченные выбрасывать.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПЮРЕ ИЗ ШИПОВНИКА В МИКРОВОЛНОВКЕ

Спелые твердые плоды промыть, очистить от плодоножек и высохших чашечек, разрезать в длину и очистить от семян и волосинок, находящихся внутри. Очищенный шиповник бланшировать в микроволновке 5 минут (до размягчения). Сразу же протереть через сито или пропустить через мясорубку. Пюре быстро довести до кипения (при мощности 100 %) и разлить в банки. Стерилизовать их (при мощности 40 %) 4 минуты, считая с момента закипания. После чего герметично укупорить банки, перевернуть их вверх дном и дать остыть.

ЯБЛОКИ

В яблоках много клетчатки, которая вызывает чувство сытости. Вот почему их охотно включают их в свою диету те, кто желает похудеть. Яблоки — наиболее доступный и богатый источник пектиновых веществ, с чем, прежде всего, связывают лечебные свойства фруктов, так как они обладать свойством связывать и обезвреживать соединения тяжелых металлов, попадающих в организм человека. В яблоках содержатся также сахара, органические кислоты, дубильные вещества. Благоприятное сочетание в яблоках калия и дубильных веществ, сдерживает выпадение в осадок солей мочевой кислоты, которые являются причиной подагры и мочекаменной болезни. Витамина С в яблоках сравнительно немного.

Тем не менее, яблоки можно назвать богатым источником этого витамина, поскольку употреблять их можно много и практически круглый год. Зрелые яблоки многих сортов содержат йода в 8 раз больше, чем, например, бананы, и в 13 раз больше, чем апельсины. Это позволяет считать их одним из средств для профилактики заболеваний щитовидной железы.

Яблоки — чудесный продукт для заготовок. Для консервирования плоды нужно подбирать с учетом вида переработки:

— для приготовления пюре, при изготовлении которого яблоки разваривaются, лучше брать сорта с кислыми и кисло-сладкими плодами (*Антоновка обыкновенная, Боровинка, Бойкен* и др.);

— на консервы, в которых яблоки должны сохраниться, берут более твердые, сладкие сорта (*Коштеля, Банановое* , сорта группы *Делишес* и др.):

— для соков и пюре внешний вид плодов, их величина и окраска не имеют значения:

— при изготовлении компотов качество яблок, наоборот, имеет первостепенное значение: плоды должны иметь красивый внешний вид и потребительскую зрелость.

509. Яблоки натуральные дольками

Плоды отсортировать по степени зрелости, вымыть, дать стечь воде, очистить кожицу ножом из нержавеющей стали, разрезать фрукты на дольки, удалить плодоножку, семенную коробку и поврежденные места.

Нарезанные дольки, во избежание потемнения, хранить в

1 %-ном растворе соли (не более 15 мин).

Затем яблоки бланшировать в горячей воде от 1 до 15 минут при температуре 85–90 °С. Время бланшировки зависит от величины долек и сорта яблок. Пробланшированные яблоки обдать холодной водой и уложить в подготовленные банки.

После заливки горячей водой банки накрыть подготовленными крышками и стерилизовать:

— емкостью 0,5 л — 8–10 минут,

— емкостью 1 л — 10–12 минут.

После стерилизации банки сразу же укупорить крышками, проверить герметичность и охладить при комнатной температуре.

510. Яблоки в смородиновом соке

• *1 кг яблок*

• *1 кг черной и красной смородины (или только красной).*

Ягоды снять с кистей, удалить больные и недозрелые, тщательно вымыть и распарить в кастрюле под крышкой с небольшим количеством воды.

Горячую массу протереть через сито и наполнить ею подготовленные банки до половины.

Яблоки разрезать пополам (или на 4 части), очистить, удалить сердцевину, уложить в банки с соком так, чтобы они были полностью погружены в него. Уровень сока должен быть на 1–2 см ниже горлышка.

Пастеризовать банки в кипящей воде:

— емкостью 0,5 л — 25–30 минут,

— емкостью 1 или 2 л — 30–35 минут.

511. Сок яблочный натуральный

Яблоки тщательно вымыть, вырезать испорченные части, пропустить через шинковку или овощерезку и прессовать. Полученный сок подогреть до 80 °С и сразу охладить до комнатной температуры.

Через 2 часа сок с помощью сифона снять с осадка или профильтровать через мешочный фильтр. Затем подогреть сок до 95 °С и сразу разлить в горячие банки или бутылки, укупорить крышками или закрыть пробками. Посуду с соком положить набок и накрыть одеялом до полного остывания.

Бутылки после остывания залить парафином или сургучом. Сок можно консервировать и способом пастеризации. Для этого подогреть сок до 85 °С и разлить в бутылки, не доливая до верха 2 см (в банках — 1,5 см). Пастеризовать при той же температуре:

— банки емкостью 0,5 л — 15 минут,

— банки емкостью 1 л — 20 минут.

512. Сок яблочный осветленный

Яблоки тщательно промыть, вырезать испорченные части,

пропустить через шинковку (или овощерезку), затем сразу же отпрессовать.

Полученный сок подогреть в эмалированной посуде до 80 °С при постоянном помешивании.

Затем охладить его до комнатной температуры, поместив емкость в холодную воду, и оставить на 2 часа для отстаивания. После этого снять сок с осадка (или профильтровать через мешочный фильтр) и пастеризовать вторично.

513. Сок яблочный без пастеризации

Можно консервировать яблочный сок и без последующей его пастеризации. Для этого следует нагреть сок до 95–97 °С, разлить, горячим, в банки, герметично укупорить их, перевернуть вверх дном и охладить.

514. Сок яблочный с мякотью

Плоды вымыть, удалить поврежденные места и семена, нарезать.

Поместить яблоки в большую кастрюлю со специальной решеткой или с эмалированным блюдом, чтобы яблоки не подгорали. Налить немного горячей воды, сверху покрыть свернутой вчетверо тканью и крышкой. Варить плоды 15–20 минут.

Горячими, протереть сквозь сито или пропустить через мясорубку с конусной насадкой для отделения кожицы. Пюре снова поместить в кастрюлю, развести горячей водой до необходимой густоты, довести до кипения и, кипящим, разлить в бутылки.

Емкости наливать доверху, укупорить и перевернуть вверх дном и оставить до полного остывания.

515. Сок из яблок и тыквы с шиповником

• *1 л яблочного сока*
• *500 г ягод шиповника*
• *2 л тыквенного сока*

Яблоки и тыкву вымыть, ошпарить кипятком, очистить, измельчить и отжать сок. Ягоды шиповника залить яблочным соком и кипятить на медленном огне 30 минут.

Отвар процедить через плотную ткань и смешать с сырым тыквенным соком. Смесь нагреть до кипения, варить 5 минут, разлить в стерильные банки и укупорить.

516. Сок из яблок, свеклы и черноплодной рябины

• *2,5 л яблочного сока*
• *300 мл черноплодно-рябинового сока*
• *200 мл свекольного сока*
• *листья смородины и малины*

Яблоки и свеклу промыть, ошпарить кипятком, измельчить,

отжать сок. Черноплодную рябину промыть и тоже отжать сок.

Все соки смешать, нагреть до кипения, добавить по 3 листика смородины и малины, прокипятить 5 минут, разлить в стерильные банки и укупорить.

517. Сок яблочный с малиновым и свекольным

• *2 л яблочного сока*

• *1 л малинового сока*

• *200 мл свекольного сока*

Свежеприготовленные соки смешать. Нагреть смесь до кипения, проварить 5 минут, разлить в стерильные банки и сразу же укупорить.

518. Сок из яблок и тыквы с апельсином

• *2 л яблочного сока*

• *1 л тыквенного сока*

• *1 апельсин*

Апельсин (вместе с кожурой) нарезать мелкими дольками, удалить семена, залить небольшим количеством яблочного сока и варить в течение 10 минут. Затем протереть сваренную массу через сито, залить яблочным и тыквенным соком, довести до кипения и варить 5 минут.

Разлить в стерильные банки и укупорить.

519. Сок из яблок и свеклы с черникой

• *2 л яблочного сока*

• *1 кг черники*

• *200 мл свекольного сока*

Ягоды залить свежеприготовленным яблочным соком (0,5 л), довести до кипения и протереть через сито.

Добавить в протертую массу оставшийся яблочный сок и свекольный, нагреть до кипения и варить 5 минут.

Разлить сок в стерильные банки и укупорить.

520. Сок яблочный с листьями лимонника и винограда

• *3 л яблочного сока*

• *по 10 листьев лимонника и винограда*

Приготовленным яблочным соком залить листья лимонника и винограда. Кипятить в течение 5 минут.

Сразу же разлить сок в стерильные банки и укупорить.

521. Сок яблочно-вишневый натуральный

• *500 мл яблочного сока*

• *500 мл вишневого сока*

Свежеприготовленный отфильтрованный яблочный сок смешать со свежеприготовленным соком из сладких сортов вишен.

Консервировать, как и сок яблочный натуральный.

522. Сок из яблок и кабачков с листьями лимонника

• *1,5 л яблочного сока*
• *1,5 л кабачкового сока*
• *листья лимонника*

Яблоки и кабачки вымыть, обдать кипятком, измельчить, отжать сок. Смесью соков залить листья лимонника и прокипятить 5 минут.

Разлить сок в стерильные банки и укупорить.

523. Сок яблочно-малиновый натуральный

• *500 мл яблочного сока*
• *500 мл малинового сока*

Свежеприготовленные малиновый и яблочный соки смешать, довести до кипения, сразу же разлить в тару, укупорить и выдержать по одеялом до полного остывания.

524. Компот из яблок

Для приготовления компота можно использовать различные сорта яблок, однако компоты лучшего качества получаются из кислых и кисло-сладких. Для компота лучше брать не полностью созревшие плоды, с достаточно выраженным кислым вкусом.

Яблоки хорошо вымыть. После мойки плоды очистить от кожицы ножом из нержавеющей стали, удалить сердцевину и разрезать на дольки.

Для предохранения от потемнения очищенные и нарезанные яблоки немедленно погрузить в воду или в 2 %-ный раствор соли (20 г соли на 1 л воды).

Рекомендуется, чтобы срок пребывания плодов в воде или растворе соли не превышал 30–40 минут, так как в противном случае значительное количество содержащихся в них питательных веществ, особенно сахаров, перейдут в воду.

Фрукты содержат значительное количество воздуха (у отдельных сортов до 25 % к общему объему плодов), вследствие чего после стерилизации они всплывают и скапливаются в верхней части банки.

Для вытеснения части воздуха яблоки следует бланшировать в кипящей воде в продолжение 3–5 минут. В воду можно добавить винную или лимонную кислоту (1 г на 1 л воды).

Бланшированные яблоки обдать холодной водой, плотно уложить в банки и залить горячим сиропом, который должен доходить до уровня на 1,5–2 см ниже верхнего края банок.

Вкусный компот, отличающийся хорошим видом, можно приготовить и без предварительной бланшировки плодов.

В таком случае очищенные и нарезанные плоды нужно уложить в банки и залить горячим сахарным сиропом крепостью около 20 % (250 г сахара на 1 л воды). После стерилизации плоды приготовленного таким способом компота быстро пропитываются

сиропом и не всплывают.

Для заливки компота из яблок приготовить сироп крепостью 35 %. Для этой цели на 1 л воды добавить 540 г сахара. Полученным количеством сиропа (1300 г) можно залить 4–5 банок, наполненных яблоками.

Длительность стерилизации компота зависит от сорта и степени зрелости использованных яблок, а также от способа их подготовки.

Менее зрелые и жесткие яблоки стерилизуют более продолжительное время, а более зрелые и бланшированные яблоки — менее продолжительное.

В среднем, стерилизация компота из яблок длится 20 минут с момента закипания воды в посуде. По истечении этого срока рекомендуется банки охладить холодной водой.

525. Яблочный компот с ежевикой

• *кислые яблоки и ежевика в произвольном соотношении*

Для заливки:

• *1 л воды*

• *400 г сахара*

Промытые яблоки почистить, разрезать на 8 частей и удалить сердцевину. Затем отварить в кипящем сахарном растворе с добавлением лимонной кислоты (на 1 л воды 3 г кислоты и 100 г сахара) в течение 5 минут. Затем охладить в холодной воде и промыть.

Разложить их слоями по банкам, чередуя с ежевикой. Залить горячей заливкой.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 20 минут,

— банки емкостью 1 л — 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

526. Яблочный компот с черносливом

• *кислые яблоки и чернослив в произвольном соотношении*

Для заливки:

• *1 л воды*

• *400 г сахара*

Яблоки обработать как указано в предыдущем рецепте.

Чернослив положить на 20 минут в воду и хорошо промыть. Затем переложить в дуршлаг и опустить на 2–3 минуты в кипящую воду. Охладить и удалить косточки. По банкам разложить слоями подготовленные яблоки и чернослив, залить горячей заливкой.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре

85–90 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 20 минут,

— банки емкостью 1 л — 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЯБЛОК СО СПЕЦИЯМИ В МИКРОВОЛНОВКЕ

500 г кислых яблок, 190 мл яблочного уксуса, 60 мл воды, 125 г сахара для консервирования, цедра 1/4 лимона, 1 гвоздика, 1/2 ч. ложки молотого кориандра, 1 палочка корицы, имбирь

Плоды очистить от кожуры, удалить сердцевину и нарезать кольцами шириной примерно 1 см. Положить в воду, подкисленную лимонным соком или уксусом, чтобы они не потемнели. Яблочный уксус довести до кипения вместе с водой, сахаром и специями в микроволновке (при мощности 100 %).

После закипания в маринад положить яблоки и варить до мягкости (5 минут). Затем вынуть их шумовкой и аккуратно уложить в подготовленные банки. Маринад проварить еще 3 минуты, затем, вынуть корицу, горячим залить яблоки в банки.

527. Яблочный компот с черникой

• *кислые яблоки*

• *свежая черника*

Для заливки:

• *1 л воды*

• *450–500 г сахара*

Яблоки приготовить так же как и в предыдущем рецепте. Чернику перебрать, ополоснуть водой и уложить слоями, чередуя с яблоками по банкам. Залить горячей заливкой.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 20 минут,

— банки емкостью 1 л — 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

528. Яблочный компот виноградом

• *яблоки*

• *виноград*

Для заливки:

• *1 л воды*

• *350–400 г сахара*

Виноград тщательно промыть в воде и оставить обсохнуть.

Яблоки почистить, разрезать на половинки и вырезать сердцевину. Яблоки разрезать на кубики приблизительно того же размера, что и виноград.

Затем отварить в кипящем растворе с добавлением лимонной кислоты (на 1 л воды 3 г кислоты и 100 г сахара) в течение 1 минуты.

Яблоки уложить слоями вперемежку с виноградом по банкам. Залить горячей заливкой.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 20 минут,

— банки емкостью 1 л — 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

529. Яблочный сироп

• *1 л яблочного сока*

• *1,5 кг сахара*

• *7 г лимонной кислоты*

Из очищенных яблок отжать сок и оставить до следующего дня, чтобы осели примеси, а затем профильтровать. Чистый яблочный сок смешать с сахаром и лимонной кислотой, после растворения быстро разогреть до 75 °С и после охлаждения разлить по бутылкам. Бутылки закрыть пробками и поставить в холодное место.

530. Варенье из яблок

• *1 кг яблок*

• *1 кг сахара*

• *1 л воды*

• *1 ч. ложка винной кислоты*

• *1 пакетик ванилин*

Для приготовления варенья рекомендуется брать крупные плоды с белой твердой мякотью.

Приготовить сахарный сироп из сахара и воды. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на крупной терке прямо над сиропом, чтобы избежать их потемнения.

Варенье варить сначала на слабом, а затем — на более сильном огне до необходимой густоты. За 2–3 минуты до прекращения варки добавить винную кислоту.

Для придания варенью аромата после снятия его с огня можно добавить ванилин.

531. Повидло из яблок

• *1 кг яблочного пюре*

• *550–600 г сахара*

На повидло годятся вполне созревшие и сочные плоды.

После удаления плодоножек яблоки хорошо вымыть. Затем разрезать их ножом из нержавеющей стали пополам (или на 4 части, в зависимости от размера плодов) и поместить в посуду, добавив небольшое количество воды. После того как яблоки разварятся до мягкости, протереть их через сито.

Плодовое пюре поместить в посуду, предназначенную для варки, добавить сахар и уварить на сильном огне, постоянно помешивая. Варку продолжать до сгущения повидла.

При варке на сильном огне оно приобретает приятный кремовый (до светло-коричневого) цвет.

Готовое повидло расфасовать в банки в горячем виде и охладить. На поверхность остывшего повидла положить кружок пергаментной бумаги, банку закрыть крышкой и убрать в прохладное, сухое и проветриваемое помещение.

532. Пюре из яблок

Свежие здоровые плоды вымыть, нарезать дольками и вместе с семенами распарить в кастрюле под крышкой с небольшим количеством воды.

Когда яблоки разварятся, массу протереть через сито, разложить в банки и пастеризовать при 85 °С:

— емкостью 1 л — 25 минут,

— емкостью 2 л — 40 минут,

— емкостью 3 л — 50 минут.

Затем банки герметично укупорить.

533. Пюре яблочно-земляничное (или яблочно-малиновое)

• *800 г яблочного пюре*

• *200 г земляничного пюре (или малинового)*

Приготовленные яблочное и земляничное пюре смешать, подогреть, разложить в банки и пастеризовать при 85 °С:

— емкостью 1 л — 25 минут,

— емкостью 2 л — 40 минут.

534. Пюре яблочно-сливовое

• *650 г яблочного пюре*

• *350 г сливового пюре*

Приготовленное яблочное и сливовое пюре смешать, подогреть, разложить в банки и пастеризовать при 85 °С:

— емкостью 1 л — 25 минут,

— емкостью 2 л — 40 минут.

535. Пюре яблочно-тыквенное

• *1 кг яблок*

• *1 кг тыквы*

• *1 ч. ложка тертой лимонной (или апельсиновой) цедры*

Тыкву, нарезанную кусочками и измельченные дольками

яблоки варить в пароварке или соковарке 10–15 минут. В горячем виде протереть через дуршлаг или сито, добавить цедру.

Пюре прогреть при помешивании до 90 °С и, горячим, разложить в банки.

Пастеризовать 10–12 минут при температуре 90 °С.

536. Джем из яблок

• *1,3 кг яблок*
• *1 л воды*
• *1 кг сахара*

Для приготовления джема из яблок рекомендуется брать плоды с белой плотной мякотью и приятным ароматом. Яблоки вымыть, разрезать на четвертинки и удалить сердцевину.

Чтобы кусочки яблок не потемнели, их следует поместить в 2 %-ный водный раствор поваренной соли (или 1 %-ный водный раствор винной кислоты).

Джем из яблок варить так же, как из айвы: приготовить сироп из воды и сахара, в который добавить яблоки.

При использовании яблок с низким содержанием пектина при варке джема можно добавить сок вареной айвы или семечки айвы в количестве 15 % к весу яблок.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЯБЛОЧНОГО ДЖЕМА В МУЛЬТИВАРКЕ

600–800 г яблок, 300–350 г сахара, 3–5 г лимонной кислоты

Яблоки очистить от шкурки, вычистить косточки и нарезать на любого размера дольки. Перемешать с сахаром и лимонной кислотой. Довести массу до кипения в режиме «Выпечка», а затем готовить в режиме «Тушение» в течение 1 часа. Получится отличнейший однородный джем, который можно разложить в стерилизованные банки.

537. Желе из яблок

• *2,5 кг яблок*
• *300 мл воды*
• *800 г сахара*
• *1 ч. ложка винной кислоты*

На желе рекомендуется брать кислые и несколько недозрелые яблоки, отличающиеся большим содержанием пектина.

Яблоки тщательно вымыть и разрезать на кусочки. Кожицу и сердцевину не следует удалять, так как они богаты пектином. Нарезанные яблоки поместить посуду, залить водой и варить их до размягчения. Для получения прозрачного сока не следует допускать разваривания плодов. Сок процедить через марлю и

уварить до половины первоначального объема. Затем добавить сахар и продолжать варку еще 8–10 минут.

За 2–3 минуты до снятия желе с огня добавить винную кислоту.

Желе готово, когда капля его, вылитая на холодное блюдце, не растекается и легко отделяется ножом.

Готовое желе разлить в банки в горячем виде. Оставшуюся мякоть можно использовать для приготовления повидла.

538. «Сыр» яблочный

• *1 кг яблочного пюре*

• *2 ст. ложка тмина*

Яблоки вымыть, нарезать кусками, уложить на дно кастрюли, налить немного воды, поставить на медленный огонь и варить до загустения.

Готовую массу протереть через сито, добавить тмин, размешать, выложить в плотную чистую ткань и поставить под гнет на 3 суток. Затем «сыр» достать, смазать растительным маслом и обвалять в семенах тмина. Хранить в прохладном месте.

Сыр удобен в употреблении и является идеальным продуктом для детского и диетического питания, прекрасно хранится.

539. Яблочное «масло»

• *1 кг яблочного пюре*

• *750 г сахара*

• *1/2 ч. ложки молотой корицы*

• *1/4 ч. ложки молотой гвоздики*

Яблоки разрезать на крупные куски. Подлить немного воды и под крышкой отварить до размягчения.

Приготовить пюре, варить в широкой кастрюле, чтобы оно загустело. Постепенно добавить сахар и пряности и варить дальше, чтобы оно достаточно загустело.

Горячим пюре заполнить нагретые банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и охладить.

540. Яблочное желе с черной бузиной

• *1 л сока из кислых яблок и бузины*

• *550 г сахара*

Яблоки промыть, разрезать на мелкие кусочки, залить водой так, чтобы они были полностью покрыты и отварить под крышкой. Бузину тщательно промыть, слегка размять, добавить к яблокам и варить дальше под крышкой, чтобы фрукты полностью размягчились. Из полученной массы отжать сок, перелить его в широкую кастрюлю и варить до уменьшения объема на 1/3. По частям добавить сахар и варить при постоянном помешивании, чтобы сок начал желировать.

Кипящим желе заполнить банки и закрыть крышками. Банки

перевернуть вверх дном, накрыть и оставить охлаждаться.

541. Яблочное желе с ежевикой

• *1 л сока из равных долей яблок и ежевики*

• *550 г сахара*

Яблоки промыть, разрезать на мелкие кусочки, залить водой так, чтобы они были полностью покрыты и отварить под крышкой до полуразмягчения. Между тем перебрать ежевику, промыть водой, слегка размять, добавить к яблокам и отварить далее под крышкой, чтобы яблоки полностью размягчились.

Отжать сок, выпарить в широкой кастрюле, чтобы объем уменьшился на треть. К соку всыпать сахар и варить при постоянном помешивании, чтобы сок начал желировать.

Кипящим желе заполнить банки, немедленно закрыть крышками. Банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

542. Яблочный мармелад

• *1 кг яблочного пюре*

• *500–600 г сахара*

• *1–2 г лимонной кислоты*

Яблоки хорошо промыть и разрезать вместе с кожурой и сердцевиной на кусочки. Подлить немного воды и под крышкой отварить до размягчения (около 15 минут). Приготовить пюре, переложить в кастрюлю и варить в течение 10 минут. Затем добавить 1/4 часть сахара и варить дальше.

Через 5 минут варки всыпать оставшийся сахар небольшими порциями так, чтобы кипение не прерывалось. Как только сахар растворится, добавить лимонную кислоту и варить пока масса не станет желировать. Горячим мармеладом заполнить банки и закрыть крышками.

Банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

543. Яблочный мармелад с грушами

• *750 г яблок*

• *250 г зрелых груш*

• *400–500 г сахара*

• *3 г лимонной кислоты*

Промытые яблоки и груши почистить, удалить сердцевину, разрезать на кусочки, подлить немного воды и отварить до размягчения. Затем их размять, перемешать и снова отварить, чтобы мармелад загустел. По частям добавить сахар, отварить еще около 5 минут, добавить лимонную кислоту и еще немного поварить.

Кипящим мармеладом заполнить банки, немедленно закрыть крышками, банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

544. Яблочный мармелад с грушами и черносливом

• *1 кг фруктового пюре из равных долей яблок, груш и чернослива*

• *500 г сахара*

• *2 г лимонной кислоты*

Яблоки и груши разрезать вместе с кожурой и сердцевиной на мелкие кусочки. Чернослив промыть и удалить косточки. К фруктам подлить немного воды и под крышкой отварить до размягчения. Затем приготовить пюре и варить в широкой кастрюле около 10 минут. Затем добавить 1/4 сахара небольшими порциями так, чтобы кипение не прерывалось. Как только сахар растворится, добавить лимонную кислоту и варить, пока масса не станет желировать.

Кипящим мармеладом заполнить банки, немедленно закрыть крышками. Банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

545. Бекмес из яблок

Хорошо промыть плоды, удалить сердцевину и косточки, нарезать тонкими ломтиками или натереть на крупной терке. Залить небольшим количеством воды и варить до размягчения. Затем процедить, слегка отжимая сок. Полученный сок очистить белой глиной или просеянной древесной золой и снова процедить.

Варить массу до густоты пчелиного меда. Снять с огня, охладить, перелить в стерилизованные стеклянные банки и закрыть крышками.

546. Пастила из яблок

Подготовленные фрукты сварить с небольшим количеством воды и протереть через сито. Добавить в пюре равное по весу количество меда.

Переложить массу в кастрюлю и варить, непрерывно помешивая, до тех пор, пока масса не станет отделяться кусками.

Выложить ее на листы, смазанные растительным маслом, и разровнять слоем 1–1,5 см. Высушить с обеих сторон в духовке на небольшом огне.

Свернуть готовую пастилу рулетом или нарезать на кусочки и разложить в подготовленные банки.

547. Яблоки моченые в яблочном пюре

Этот рецепт хорош тем, что позволяет использовать как отборные плоды, так и мелочь и падалицу.

Яблоки парить в течение 20–25 минут, а затем протереть через сито. Полученное пюре добавить в заливочный раствор из мочения яблок (расчета 10–15 г на 85–90 мл воды).

Хорош и другой вариант заливки: на 70–80 мл воды — 20–

30 мл яблочного сока.

548. Мороженые яблоки

Для замораживания берут кисло-сладкие сорта. Яблоки тщательно вымыть, очистить, удалить сердцевину. Нарезать кружочками или дольками толщиной 3–4 мм и, чтобы они не потемнели, сразу же опустить в холодную воду (но не более чем на 20 мин).

В этой воде растворить лимонную кислоту (5 г на 1 л воды) или соль (10–15 г на 1 л воды). Подготовленные фрукты разложить в несколько рядов на картонном подносе и поставить в морозильное отделение.

Когда яблоки частично подмерзнут, поднос вынуть, а дольки яблок быстро отделить одну от другой. Затем поставить поднос в морозильник для окончательного замораживания яблок. Готовый продукт ссыпать в полиэтиленовые мешочки и завязать.

549. Яблоки сушеные кружочками

Яблоки тщательно вымыть подкисленной уксусом водой, чтобы смыть загрязнения и остатки ядохимикатов. Затем удалить несъедобные части, в том числе и кожицу. (Яблоки ранних сортов сушат с кожицей.) Сердцевину лучше вынимать специально изготовленной из жести трубкой или заостренной ложечкой. Подготовленные яблоки нарезать поперек кружочками толщиной 4–7 мм.

Чтобы нарезанные яблоки не темнели при сушке из-за действия окислительных ферментов, их необходимо сразу же погрузить в холодную подсоленную (10–15 г соли на 1 л) или подкисленную (2–5 г лимонной, или виннокаменной, кислоты на 1 л) воду.

Для частичного разрушения ферментов и ускорения процесса сушки можно пробланшировать нарезанные яблоки в течение нескольких минут, а потом сразу же остудить в холодной воде. Вместо бланширования можно нарезанные яблоки выдержать в течение 10 минут на сите или дуршлаге на пару, а затем остудить в холодной воде. Подготовленные таким образом яблоки быстрее сохнут.

Можно сушить и неочищенные яблоки — вместе с кожицей и сердцевиной. В этом случае их после мойки сразу разрезать на кружки или дольки.

Нарезанные яблоки разложить на ситах или подносах в один слой. Начинать сушить при температуре от 70–75 до 80–85 °С. Когда испарится примерно 2/3 воды, температуру снизить до 50–55 °С. Весь процесс сушки длится 6–10 часов. Правильно высушенные яблоки имеют желтовато-коричневый цвет, при сжатии не ломаются и не выделяют сок.

550. Яблочная стружка сушеная

Яблоки настрогать на крупной овощной терке. Толщина стружки должна быть 2–3 мм. Чтобы стружка не потемнела, сразу положить ее в подкисленную или подсоленную воду.

Когда вся стружка подготовлена, вынуть ее из воды, обсушить и разложить на частом решете или бумаге слоем 5–7 мм. Сушить, как указано выше.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЯБЛОЧНОГО ЖЕЛЕ В МИКРОВОЛНОВКЕ

500 г неспелых яблок, 500 г сахара

Приготовить яблочный сок. Смешать его с половинным количеством сахара и проварить в МВП (при мощности 100 %) при сильном кипении 3 минуты. Добавить оставшийся сахар, перемешать и варить 5 минут (при той же мощности). Кипящей массой наполнить банки и укупорить.

3
Консервирование овощей

Сегодня никого не надо убеждать в исключительной важности овощей для нормального питания. Хотя овощи, за исключением бобовых, не представляют существенной ценности как источник белка, но главная их ценность в том, что они являются источником, зачастую единственным витаминов, ряда минеральных солей. Они содержат водорастворимые сахара, органические кислоты, крахмал, пектиновые вещества, клетчатку, фитонциды. Овощи увеличивают секрецию пищеварительных желез и усиливают их ферментную активность, что улучшает процессы пищеварения и повышает усвояемость пищи. Овощи способствуют поддержанию кислотно-щелочного равновесия в крови и тканях человека, что имеет большое значение для правильного обмена веществ. Все это делает овощи необходимой составной частью рациона человека.

В количественном соотношении в овощах преобладает вода 70–90 %, остальное — сухие вещества, поэтому сохранить их в свежем виде в обычных условиях очень трудно, а в некоторых случаях — практически невозможно. Для этого необходимо найти способы их предохранения от порчи, чтобы сохранить длительное время в свежем виде, или заготовлять впрок в виде всевозможных консервов.

Согласно нормам, взрослый человек должен потреблять 334,2 г овощей в сутки. Такого количества потребления невозможно достичь за счет свежих овощей, особенно зимой. Можно принять, что для равномерного потребления в течение года должно быть подвергнуто консервированию 10–15 % общего количества овощей. На одного члена семьи это составляет 12–24 кг овощей.

В домашних условиях, при соблюдении соответствующих правил, о которых уже говорилось, можно приготовить полноценные овощные консервы самого разнообразного ассортимента.

Почти все виды овощей легко поддаются консервированию. В зависимости от вида, сорта, химического состава, биологических свойств и органолептических качеств, из них можно приготовить один или другой вид консервов.

Из многочисленных овощных культур наибольший интерес для домашнего консервирования представляют кабачки, томаты, сладкий перец, белокачанная капуста, цветная капуста, лук,

свекла, стручковая фасоль, щавель, морковь, чеснок, зелень, арбузы, дыни, тыква и некоторые другие.

Натуральные овощные консервы подвергаются незначительной тепловой обработке, обеспечивающей в основном их устойчивость против порчи при хранении. В них максимально сохранены природные свойства и состав овощей.

БАКЛАЖАН

Популярная овощная культура, плоды которой используются только после кулинарной обработки и консервирования. Плод — ягода грушевидной, цилиндрической, округлой, змеевидной формы. Баклажаны содержат витамин С, В1, В2, РР и каротин. В их состав входят калий, натрий, кальций, магний, фосфор и железо.

Горький вкус плодов связан с наличием в нем соланина, содержание которого увеличивается по мере созревания.

Баклажаны нормализуют водно-солевой обмен, липидный обмен, способствуют выведению солей мочевой кислоты, являются богатым источником калия.

Они оказывают положительное действие при подагре, сердечно-сосудистых заболеваниях, атеросклерозе, стимулируют выделение желчи.

Баклажаны должны быть свежие, красно-фиолетового цвета, с гладкой блестящей поверхностью, плотной, нежной, беловатой и без пустот мякотью. При отборе и сортировке устраняются все дефектные, поврежденные болезнями и вредителями плоды.

551. Баклажаны с морковью и луком в растительном масле

- *5 кг баклажанов*
- *200 г репчатого лука*
- *400 г моркови*
- *200 г кореньев петрушки и сельдерея*
- *750 мл растительного масла*
- *черный молотый перец*

Баклажаны опустить на 5 минут в кипящую воду, дать ей стечь и нарезать кружочками в 2 см толщиной. Обжарить их в растительном масле в течение 10 минут.

Дать стечь маслу, добавить черный молотый перец, перемешать. Морковь, лук и коренья измельчить и слегка припустить на растительном масле.

Баклажаны разложить в банки емкостью 0,5 л, добавляя остальные овощи, и залить маслом, на котором все жарилось. Стерилизовать в течение 8 минут и укупорить.

552. Баклажаны в масле

- *4 кг мелких баклажанов*
- *1,5 л растительного масла*
- *2 л 6 %-ного уксуса*
- *100 г соли*
- *1/2 измельченного мускатного ореха*

• *10 гвоздик*
• *10 горошин черного перца*
• *1 палочка корицы*

Мелкие баклажаны очистить от кожицы и кипятить в уксусе с солью. Через 15 минут добавить мускатный орех, 5 гвоздик и черный перец. Поварить еще 15 минут, чтобы баклажаны стали достаточно мягкими. Процедить и охладить. Разложить баклажаны в банки, добавить оставшиеся гвоздику и корицу. Залить маслом, закрыть банки и хранить в прохладном месте.

553. Баклажаны с кинзой (турши)

• *3 кг баклажанов*
• *1 кг чеснока*
• *500 г кинзы*
• *уксус*

Баклажаны вымыть, отрезать хвостики, отварить в соленой воде до мягкости и сложить в отдельную посуду. Чеснок очистить, каждый зубчик нарезать на 5–8 частей и сложить его в миску. Баклажаны измельчить маленькими кубиками и добавить к чесноку.

Вымытую и подсушенную зелень кинзы мелко нарезать и смешать с баклажанами и чесноком. Смесь разложить в банки, немного утрамбовывая. Банки залить уксусом. Через некоторое время уксус подлить. Оставить турши в банках на 12 часов, затем закрыть банки крышками или пергаментной бумагой. Хранить в холодном месте.

554. Баклажаны острые

• *10 кг баклажанов*
• 5 *стручков острого перца чили*
• *5 головок чеснока*
• *соль*

Для маринада:

• *1 л 9 %-ного уксуса*
• *1 л воды*

Баклажаны нарезать кружочками толщиной 0,5 см, уложить в большую миску, посыпая каждый слой солью.

Придавить тяжестью и оставить на 3 часа. Почистить чеснок, помыть перец (сердцевину с семена не удалять). Пропустить чеснок и перец через мясорубку. Залить маринадом.

Баклажаны промыть, обсушить. Обжарить с обеих сторон на слабом огне, обмакнуть в чесночном соусе, положить в банку, утрамбовать (сверху должен выступить сок).

Таким образом заполнить всю банку и закрыть крышкой. Хранить в прохладном месте.

555. Баклажаны с помидорами и чесноком

• *1 кг баклажанов*
• *1 кг помидоров*
• *600 г чеснока*
• *250 мл растительного масла*
• *1–2 лаврового листа*
• *3–5 горошин черного перца*
• *1/2 ч ложки уксуса*

Баклажаны очистить и варить в течение 10–15 минут в подсоленной воде до полуготовности. Откинуть их на дуршлаг и остудить. Остывшие баклажаны нарезать кружочками, посыпать перцем и обжарить на растительном масле до готовности.

Чеснок истолочь, помидоры нарезать кружочками. В банки укладывать слоями: баклажаны, чеснок, помидоры. Желательно, чтобы на каждый кружок баклажанов приходилось немножко чеснока и один кружок помидоров. Утрамбовать и залить маслом, оставшимся от жарения.

Положить в банки лавровый лист, перец, влить уксус. Накрыть крышками и стерилизовать 25–30 минут. Затем герметично укупорить.

556. Закуска из баклажанов

• *6 кг некрупных баклажанов*
• *200 г свежего острого перца*
• *200 г чеснока*
• *600 г моркови*
• *зелень петрушки*

Для маринада:

• 2 *л воды*
• *1,5 л растительного масла*

Баклажаны помыть, срезать плодоножки, разрезать вдоль почти до конца. Половинки обильно посолить, сложить вместе, уложить в емкость и поставить под гнет на сутки.

Затем баклажаны отварить в кипящем маринаде около 7–10 минут, снова сложить в емкость и оставить под гнет на сутки.

Перец и чеснок пропустить через мясорубку, морковь нашинковать соломкой или натереть на крупной терке, обжарить на растительном масле.

Каждую половинку баклажана намазать смесью перца и чеснока, положить между половинками морковь и веточку петрушки, сложить половинки вместе.

Уложить в банки, залить растительным маслом и закрыть крышками. Хранить в прохладном месте.

557. Баклажаны соленые

• *3 кг баклажан средних размеров*
• *150 г укропа и эстрагона*

• несколько кусочков хрена

• толченый чеснок по вкусу

Для рассола:

• 1 л воды

• 2 ст. ложки соли

Хорошо вызревшие, но не перезревшие баклажаны вымыть и нарезать вдоль примерно на 2/3 по длине баклажана.

Плотно уложить в кастрюлю или банку, перекладывая зеленью, чесноком и хреном. Залить холодным рассолом и положить гнет.

Неделю держать при комнатной температуре, а потом поставить в прохладное место. Баклажаны будут готовы через 1 месяц.

558. Баклажаны в томате

• 10 баклажанов

• 2 л красных перемолотых томатов

• 1 стакан растительного масла

• 3 ст. ложки соли

• 1 ст. ложка уксуса (добавить в конце варки)

Баклажаны нарезать наискосок на 4 части, положить в кипящий томат и варить 15 минут под крышкой.

В конце варки положить немного зелени петрушки, сельдерея, кинзы и сахар по вкусу.

Приготовить 3 стерильные литровые банки. На дно каждой банки положить щепотку черного молотого перца и нарезанный зубчик чеснока. Баклажаны аккуратно разложить в банки и залить томатом. В каждую банку добавить по 1/2 стакана растительного масла.

Накрыть крышками и стерилизовать 15–20 минут. Затем банки герметично укупорить.

559. Баклажаны, маринованные по-польски

• 1 кг баклажанов

• 1 л воды

• 500 мл уксуса

• 250 мл растительного масла

• чеснок

• по 1 корню петрушки и сельдерея

Овощи вымыть, обсушить, нарезать пластинками, уложить в глиняную посуду и отставить.

Через 4–5 часов баклажаны вынуть, обсушить. Уксус смешать с водой и довести до кипения. Баклажаны опустить в кипящий маринад, варить 4 минуты; вынуть и обсушить.

Подсохшие пластинки баклажанов плотно уложить в банки, пересыпая измельченным чесноком и корнями петрушки,

сельдерея. Залить растительным маслом. Хранить в холодильнике.

560. Баклажанная икра

- *1 кг баклажанов*
- *2 моркови*
- *2 луковицы*
- *2–3 сладких перца*
- *2 красных спелых помидора*
- *растительное масло*
- *соль*
- *пряности и приправы*

Спелые крепкие баклажаны промять, очистить от кожицы, нарезать кубиками, обжарить в растительном масле. Затем переложить в кастрюлю.

Сладкий перец, репчатый лук и помидоры очистить и нарезать. Морковь натереть на крупной терке.

Все овощи обжарить по отдельности в растительном масле. Затем присоединить к обжаренным баклажанам, посолить.

Добавить черный молотый перец, нарезанный и обжаренный в масле корень сельдерея и другие пряные добавки.

Закрыть крышкой и поставить в духовку на 15–20 минут.

Горячую баклажанную икру разложить в стерильные сухие банки, закрыть крышками.

Стерилизовать в течение 25–30 минут. Дать остыть.

Хранить в холодном месте.

561. Имамбаялды

- *6 кг обжаренных баклажан*
- *3 кг красных томатов*
- *1,6 кг репчатого лука*
- *180 г чеснока*
- *20 г зелени петрушки*
- *1,5 л растительного масла*
- *150 г соли*

Для начинки:

- *1,4 л растительного масла*
- *3 кг томатов*
- *1,5 кг репчатого лука*
- *25 г зелени петрушки*

Отобранные для консервирования баклажаны промыть водой, затем очистить от плодоножек.

Баклажаны разрезать вдоль на 4–8 ломтиков (в зависимости от размера плода), а затем нарезать поперек.

Для удаления горьковатого привкуса нарезанные ломтики баклажана замочить на 30–40 минут в растворе соли (1 л воды —

30 г соли). Затем промыть несколько раз проточной водой.

Затем ломтики обжарить в растительном масле. Жарка производится при температуре масла 150 °С в течение 10 минут (до золотисто-желтого цвета).

Томаты ошпарить горячей водой, затем погрузить в холодную воду, очистить от кожицы, разрезать кусочками и пропустить через мясорубку.

Головки репчатого лука очистить, промыть проточной водой, нарезать кольцами и пассеровать в горячем растительном масле до образования золотистого цвета.

Зелень петрушки перебрать, устраняя засохшие, увядшие и пожелтевшие листики и посторонние примеси, промыть водой и мелко нарезать.

Чеснок очистить и зубчики нарезать кусочками.

Для приготовления начинки в противень или в глубокую сковороду влить 750 мл растительного масла, оставшегося после обжарки баклажанов, добавить еще 750 мл свежего растительного масла и подогреть его до температуры 130–150 °С.

В разогретый жир положить свежие, очищенные и нарезанные томаты и обжаривать их до тех пор, пока масса не уменьшится наполовину.

Затем прибавить пассерованный репчатый лук и мелко нарезанную зелень петрушки.

Обжаривать все вместе до тех пор, пока масло не станет совершенно прозрачным и покроет полностью зелень.

На дно банки уложить рядами обжаренные баклажаны — начинку и несколько кусочков нарезанного чеснока — обжаренные баклажаны — начинку и чеснок и так до наполнения банки.

Последний ряд — баклажаны. Затем банку дополнить процеженным растительным маслом, в котором обжаривались баклажаны и репчатый лук.

Заполненные банки (емкостью 1 л) герметично укупорить крышками и стерилизовать при температуре 100 °С в течение 1 часа 40 минут.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Баклажаны, используемые для приготовления икры, должны быть свежими, с гладкой блестящей поверхностью, красно-фиолетового цвета, с эластичной, нежной, беловатой, без пустот, с недоразвитыми семенами мякотью.

ГОРОХ

Зерна гороха содержат белок, жиры, крахмал, сахара, эфирные масла, каротин, витамины B1, B2, C. По назначению горох подразделяется на сахарный, полусахарный и лущильный. Консервируют и сушат обычно недоспелые семена гороха; для заготовки применяют зеленые стручки только сахарных сортов.

Наиболее подходящими сортами горошка для консервирования являются Деликатес, Майский, Царица консервов, Экспресс, Виктория и пр.

Горошек, предназначенный для консервирования, должен отвечать следующим требованиям: створки бобов должны быть молодыми, свежими, чистыми, крепкими, характерного для данного сорта цвета (зеленого цвета разных оттенков); зерна — в состоянии молочной зрелости, зеленого, с тонкой нежной оболочкой, нежной консистенции и сладкими на вкус. При использовании перезревшего горошка в готовых консервах образуется желеподобный осадок.

Зерна горошка следует отделить от перезревших и пожелтевших створок, а также и от створок, пораженных вредителями и болезнями, при которых наблюдаются случаи самосогревания. Сортировку следует производить самым тщательным образом. Если в банку попадет даже несколько перезревших зерен, то этого окажется вполне достаточно для образования белого осадка на дне банки.

Выход вылущенного горошка, в зависимости от сорта, времени уборки и зрелости, составляет 40–43 % веса зеленой массы. После вылущивания зерна вымыть и до бланширования выдержать в чистой питьевой воде. Во время мойки удаляются и мелкие кусочки створок бобов, прилипшие к зернам. Очищенный горошек сортируют по величине зерен и степени зрелости на 3 сорта: мелкий, средне-крупный и крупный.

Сортировка по размеру является необходимым условием для правильного бланширования и стерилизации. Для горошка разного размера и качества длительность бланширования и стерилизации тоже различны.

562. Зеленый горошек натуральный

Очищенный зеленый горошек поварить 2–3 минуты, откинуть на сито и остудить в холодной воде (благодаря этому он не изменит цвета и останется зеленым).

Уложить его в банки, глиняную посуду (или небольшие кадочки), покрыть вишневыми (или виноградными) листьями, сверху положить фанерку (или дощечку) и груз. Хранить в сухом

прохладном месте.

563. Маринованный горошек в стручках

• 1,5 кг свежего зеленого горошка

• 1 ст. ложка лимонной кислоты

• 10 горошин черного перца

• 4 гвоздики

• 1 л воды

• 40 г сахара

• 1/2 стакана уксуса

Приготовить маринад из воды, уксуса и сахара.

Горошек в стручках бланшировать в кипящей воде с добавлением лимонной кислоты 2 минуты. Затем уложить в подготовленные банки, добавить специи, залить горячим маринадом.

Накрыть банки прокипяченными крышками и стерилизовать:

— емкостью 0,5 л — 15 минут,

— емкостью 1 л — 25 минут.

Закатать и поставить вниз крышками для охлаждения.

564. Маринованный горошек с морковью

• 1 кг свежего зеленого горошка

• 500 г моркови

• 1 ст. ложка лимонной кислоты

• 10 горошин черного перца

• 1 лавровый лист

• 1 л воды

• 50 г сахара

• 1/2 стакана уксуса

Зерна зеленого горошка бланшировать в воде с добавлением лимонной кислоты в течение 2–3 минут. Морковь почистить и нарезать кружочками.

Для приготовления маринада в воду добавить уксус, сахар и довести до кипения. Овощи уложить в простерилизованные банки, добавить специи, залить горячим маринадом.

Накрыть банки прокипяченными крышками и стерилизовать:

— емкостью 0,5 л — 15 минут,

— емкостью 1 л — 25 минут. Закатать и поставить вниз крышками для охлаждения.

565. Зеленый горошек консервированный

Вариант 1

• 1 кг зерен горошка

Для заливки:

• 1 стакан воды

• 10 г сахара

• 10 г соли

• *1/3 ч. ложки лимонной кислоты*

Вылущенный из стручков горошек залить холодной водой, довести до кипения и на медленном огне кипятить 5–7 минут.

Откинуть на дуршлаг, промыть горячей водой, разложить в простерилизованные стеклянные банки.

Залить 2 раза кипятком и слить воду, а в третий раз залить маринадом. Закатать и, тепло укутав, дать постоять до полного охлаждения.

Вариант 2

• *1 кг зерен горошка*

• *уксус*

Для заливки:

• *1 л воды*

• *1 ст. ложка соли*

• *1 ч. ложка сахара*

Горошек молочной спелости промыть в проточной воде, положить в эмалированную кастрюлю, залить холодной водой так, чтобы она едва покрывала горох. Поставить кастрюлю на средний огонь. Кипятить 15–20 минут (вода к этому времени почти выкипит), а затем горячим разложить горошек по банкам, не досыпая до краев на 1–1,5 см. В каждую банку добавить 1 ст. ложку 6 %-ного уксуса и залить горячим рассолом.

Банку покрыть лоскутом из полиэтиленовой пленки и закрепить ее резиновым кольцом.

Укутать банки тканью, а когда остынут, поставить в холодильник.

566. Зеленый горошек соленый

• *1 кг зерен горошка*

• *120 г соли*

Для заливки:

• *1 л воды*

• *250 г соли*

Вылущенный горошек тщательно вымыть, смешать с солью и плотно уложить в банки. В горячей воде растворить соль, довести до кипения, профильтровать через марлю.

Горячей заливкой заполнить банки с горошком, на поверхность положить деревянный кружок, чтобы горошек был покрыт жидкостью и закрыть полиэтиленовыми крышками.

567. Мороженый горошек

Вылущенный горошек варить в воде 3–6 минут.

Во время варки горошек нужно помешивать, чтобы все горошины равномерно проварились. Горошек остудить холодной водой, откинуть на сито и обсушить. Потом заполнить им пакетики, коробки (или миски) и сразу же заморозить.

568. Зеленый горошек сушеный

Для замораживания наиболее подходит горох с темно-зелеными горошинами, оптимальной зрелости.

Вылущенные зерна зеленого горошка бланшировать в воде не более 2–3 минуты и охладить. Затем высыпать на противень и сушить в открытой духовке при температуре 40–50 °С.

Сушку проводить в 2–3 приема с промежутками 1–2 часа.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Предназначенный для консервирования горошек не следует хранить более 1 дня. При консервировании горошка, сохранявшегося в течение более длительного срока, в зернах развивается молочнокислое брожение и в готовом продукте на дне банки появляется осадок.

КАБАЧОК

Травянистое однолетнее растение кустовой формы, ближайший «родственник» тыквы. Плоды — удлиненной цилиндрической формы, в биологической спелости зеленые, белые или желтые. Их собирают по мере созревания. Витаминов (С, В, В3, В6, РР, а также каротина) в кабачках немного — так же, как и зольных элементов, но этот овощ богат калием. При созревании кабачков содержание витаминов в плодах уменьшается. Органических кислот, натрия, кальция, магния, фосфора и железа в них тоже довольно мало. Зато кабачки — ценный источник меди и других микроэлементов, участвующих в кроветворении. Диетические достоинства овоща обусловлены благоприятным соотношением калия и натрия, малой калорийностью и низким содержанием клетчатки.

Благодаря последнему качеству кабачки используются в диетическом питании при необходимости восстановления слизистых оболочек желудка и двенадцатиперстной кишки.

Кулинарные блюда и консервированные кабачки обладают мочегонным, противоаллергическим и противоанемическим свойствами. Полезны кабачки и больным, принимающим антибиотики. Крайне необходимы эти овощи в рационе пожилых людей. Они активизируют пищеварительные процессы, улучшают ослабленные у них моторную и секреторную функцию желудка и кишечника, благоприятно влияют на кроветворение, препятствуют развитию атеросклероза.

569. Сок кабачковый с томатным соком и зеленью

- *2 л кабачкового сока*
- *1 л томатного сока*
- *10 г укропа*
- *20 г эстрагона*
- *80 г соли*

Для приготовления сока желательно использовать молодые кабачки (8–12-дневные завязи) длиной 15 см и диаметром 5 см, имеющие самую нежную мякоть.

Можно использовать кабачки и больших размеров, но тогда сок будет менее нежный.

Томаты и кабачки вымыть, обдать крутым кипятком и отжать сок. Укроп и эстрагон измельчить, посолить и залить зелень соком.

Смесь нагреть до кипения, варить в течение 5 минут, разлить

в стерильные банки и укупорить.

570. Кабачки кружочками в томатном соусе

• *1,4 кг кабачков*
• *260 г моркови*
• *30 г белых кореньев (петрушка, пастернак, сельдерей)*
• *50 г репчатого лука*
• *5 г зелени*
• *100 мл растительного масла*
• *400 мл томатного соуса*

Кабачки вымыть, очистить от кожицы и нарезать на кружочки толщиной 1,5–2 см.

Морковь и белые коренья вымыть, очистить и измельчить; репчатый лук почистить и нарезать кольцами. Подготовленные овощи обжарить на растительном масле.

Зелень вымыть, измельчить и смешать с обжаренными овощами.

В подогретые банки налить немного томатного соуса и положить послойно обжаренные кружочки кабачков и другие овощи.

Сверху залить горячим томатным соусом. Банки накрыть крышками и прогреть в кипящей воде:

— емкостью 0,5 л — 50 минут,

— емкостью 1 л — 90 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

571. Кабачки консервированные

• *600–700 г кабачков*
• *40 г пряностей*

Для заливки:

• *1 л воды*
• *1 ст. ложка соли*
• *100 мл 9 %-ного уксуса*

Отобрать молодые плотные с неразвитыми семенами кабачки диаметром не более 4–5 см, тщательно промыть (кожицу у молодых кабачков можно не снимать), нарезать кружочками толщиной 1 см, положить в стерильные банки с пряностями.

В воду добавить соль и уксус, довести ее до кипения, затем рассол охладить и залить кабачки. Банки прикрыть стерильными крышками, поставить в кастрюлю с водой и простерилизовать в течение 30 минут, считая от начала кипения воды в кастрюле.

После стерилизации банки закатать, перевернуть вверх дном и охладить.

572. Консервированные кабачки с патиссонами

• *1 кг патиссонов*

• 1 кг кабачков.
• 4 ст. ложки уксуса
• 1 зубчик чеснока
• 2–3 горошины черного перца
• 1 гвоздика
• 1 лавровый лист
• 20 г свежих листьев пряностей
(укропа, эстрагона, базилика, хрена, петрушки, сельдерея)
Для заливки:
• 1 л воды
• 40 г соли
• 20 г сахара

Для консервирования в стеклянных банках используют плоды патиссонов диаметром 3–6 см и кабачков длиной не более 10 см. Более крупные следует разрезать на части. Плоды тщательно вымыть, вырезать плодоножки и бланшировать с помощью дуршлага в кипящей воде 3–5 минут (в зависимости от их размера), затем сразу же охладить в холодной воде.

До закладки плодов в банку налить уксус, положить чеснок, черный перец, гвоздику, лавровый листик, свежие листья пряных растений.

Заливку довести до кипения. Горячим раствором залить содержимое банок, накрыть крышками и поставить в кастрюлю с водой, нагретой до 50 °С. Довести воду с банками до кипения и простерилизовать:

— емкостью 0,5 л — 5 минут,
— емкостью 1 л — 8 минут,
— емкостью 3 л — 12 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

573. Кабачки в заливке из соков свеклы и яблок с растительным маслом

• 1 кг кабачков
Для заливки:
• 200 мл сока свеклы
• 200 мл яблочного сока
• 200 мл растительного масла
• 2 г *аскорбиновой кислоты (или 3 г лимонной)*
• 1 ст. ложка молотых семян укропа

Кабачки нарезать кружочками, уложить в 3-литровую банку, залить кипящей заливкой и укупорить.

574. Закуска из кабачков

• 6 кг кабачков
• 200 г чеснока

• 1 пучок петрушки или укропа
• 150 г соли
• 100 г сахара
• 500 мл уксуса
• 1 л растительного масла
• перец горошком

Уксус, масло, сахар, соль смешать, довести до кипения в кастрюле. Положить кабачки диаметром 4–5 см, нарезанные толщиной 1,5–2 см.

Варить 7–10 минут. За 3 минуты до готовности положить нарезанную зелень. Все овощи должны быть хорошо вымыты и просушены. Готовую закуску разложить в вымытые и просушенные банки. Закрыть металлическими или полиэтиленовыми крышками.

Хранить заготовки в домашних условиях без холодильника.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ КАБАЧКОВОЙ ИКРЫ В МУЛЬТИВАРКЕ

2 крупных кабачка, 2 крупные луковицы, 3 средние моркови, 4 зубчика чеснока, 3 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки растительного масла, соль, специи.

Мелко нарезанный лук, натертые кабачки и морковь обжарить на масле в мультиварке в течение 40 минут в режиме «Выпечка». Перемешать, посолить, поперчить, готовить в режиме «Тушение» в течение 1 часа. За 20 минут до конца добавить томатную пасту и измельченный чеснок. Горячей массой наполнить простерелизованные банки и герметично укупорить.

575. Закуска из кабачков в яблочном соке
• 2 кг кабачков
• 1 стакан воды
• 1 стакан яблочного сока
• 1 стакан растительного масла
• 30 г сахара
• 30 г соли
• 50 г тертого чеснока

Нарезать кабачки стружкой, уложить в трехлитровую банку, залить кипящим раствором и закатать.

576. Закуска из кабачков в свекольном соке
• 2 кг кабачков
• 2 ст. ложки молотого кориандра
• 1 л сока красной свеклы
• 30 г соли
• 3 г лимонной кислоты

Кабачки, нарезанные дольками, уложить в банки, залить 3 раза кипящим раствором и закатать крышками.

577. Закуска из кабачков в смородино-яблочном соке

- *2 кг кабачков*
- *1 стакан растительного масла*
- *1 стакан сока красной смородины*
- *1 стакан яблочного сока*
- *1 ст. ложка молотых семян укропа*
- *2 г аскорбиновой кислоты или 3 г лимонной*

Нарезанные кружочками кабачки уложить в трехлитровую банку, добавить укроп, залить кипящим раствором и закатать.

578. Закуска из кабачков во фруктово-яблочном соке

- *400 г кабачков*
- *300 г моркови*
- *300 г яблок*
- *500 мл яблочного сока*
- *500 мл воды*
- *50 г меда или сахара*
- *30 г соли*
- *10 листьев лимонника*

Кабачки, морковь, яблоки нарезать дольками, уложить в простерилизованную банку, залить кипящим раствором. Герметично укупорить крышками.

579. Варенье из кабачков с медом

- *1 кг кабачков*
- *1 кг меда*
- *400 мл воды*
- *1 лимон*

Очищенные от кожицы кабачки нарезать кубиками и бланшировать 3 минуты. Охладить в воде и залить сиропом из меда и воды.

Настоять 3–5 часов, довести до кипения и снова настоять 3–5 часов. Затем варить до готовности, добавив в конце варки сок и цедру лимона.

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ И КРАСНОКОЧАННАЯ

Самый доступный и, пожалуй, один из самых целебных продуктов повседневного питания. Этот овощ содержит витамины С, В1, В2, В6, Р и РР, каротин, тартроновую и фолиевую кислоты. В капусте также довольно велико содержание калия, кальция, достаточно много количество железа и цинка.

Капуста обладает противоязвенным, мочегонным, желчегонным, противораковым, кроветворным, общеукрепляющим, обезболивающим и успокаивающим действиями. Она нормализует обменные процессы, регулирует витаминный баланс, стимулирует двигательную функцию кишечника, укрепляет защитные силы организма в борьбе с инфекциями и различными болезнями, ускоряет заживление ран и переломов костей, восстанавливает эмаль на зубах. Измельченная сырая капуста повышает аппетит, улучшает работу кишечника и процесс пищеварения.

Как пищевой и лечебный продукт капуста используется в свежем, вареном, тушеном видах, а также в виде сока (свежеприготовленного или сухого концентрата), настоев и отваров ее семян и корней.

580. Капустный сок консервированный

Кочаны зачистить от верхних листьев, вымыть и мелко нашинковать. Затем отжать сок, процедить его через сито (или марлю), перелить в простерилизованную эмалированную кастрюлю и поставить на 12 часов в холодильник для осветления.

После этого сок осторожно слить, чтобы не взболтать осадок, процедить через 2–3 слоя марли, разлить в подготовленные банки, накрыть крышками и пастеризовать.

После пастеризации банки герметично укупорить и перевернув вверх дном, охладить.

На основе капустного сока можно готовить соковые смеси: капуста-морковь (1:1 или 1:2), капуста-яблоки (1:1 или 1:2), капуста-морковь-свекла (2:3:1).

581. Капустно-свекольный сок

- *800–850 г свекольной стружки*
- *200–250 г капусты (или сока)*
- *500 мл воды*

Свеклу очистить от ботвы, тщательно промыть щеткой, затем срезать корешки и кожицу, разрезать на 2 или 4 части,

сполоснуть водой и измельчить на терке.

В эмалированную кастрюлю положить свекольную стружку, добавить шинкованную капусту (или сок этой капусты) и воду. Для ароматизации напитка можно добавить немного лимонной цедры (высушенных корочек лимонов). Содержимое кастрюли прокипятить на слабом огне 25–30 минут, после чего сок с помощью дуршлага отделить от свекольно-капустной массы. В оставшуюся свекольную массу залить воду и кипятить 5–10 минут.

Затем вновь слить и присоединить к первой порции сока. Процедуру повторяют еще раз, залив свекольно-капустную массу таким же количеством воды и кипятят содержимое кастрюли 20–30 минут.

Полученный сок слить в кастрюлю, довести до кипения и разлить в подогретые банки. Банки накрыть крышками и пастеризовать при 90 °С:

— емкостью 0,5 л — 10 минут,

— емкостью 1 л — 15 минут.

Затем банки герметично укупорить.

582. Сок из капусты, свеклы и клюквы

• *по 2 л капустного и свекольного соков*

• *1 л клюквенного сока*

Смешать соки. Полученную смесь разлить в подготовленные банки и пастеризовать при температуре 90 °С:

— емкостью 0,5 л — 15 минут,

— емкостью 1 л — 20 минут,

— емкостью 3 л — 30 минут.

Банки герметично укупорить и охладить.

583. Капуста белокочанная квашеная с яблоками

• *10 кг капусты*

• *1 кг яблок антоновки*

• *750 г моркови*

• *200–250 г соли*

• *клюква*

• *брусника по вкусу*

Перед квашением капусту освободить от верхних зеленых листьев, после чего нашинковать или порубить.

Яблоки нарезать дольками, удалив сердцевину. Морковь нарезать кружками или тонкими брусочками.

Подготовленную капусту посолить, слегка перетереть руками, затем смешать с яблоками, морковью, брусникой, клюквой, положить в вымытую и ошпаренную кадушку или другую посуду, все плотно утрамбовать.

На капусту положить деревянный кружок, сверху поместить

груз, покрыть холщовой салфеткой и оставить для квашения при температуре 20 °С.

В начальной стадии квашения капусты происходит выделение сока, образование пены, газовыделение. В этот период капусту надо протыкать чистой деревянной палочкой для равномерного удаления образующихся газов, иначе у капусты может появиться горьковатый привкус.

Образующуюся пену необходимо удалять. Брожение длится 3–4 суток. При этом необходимо периодически снимать гнет и протыкать капусту палочкой, затем вновь класть груз. После этого капусту поместить в прохладное место. Через 2 недели капуста готова к употреблению.

Капусту можно квасить целыми кочешками, если они мелкие и плотные, перекладывая шинкованной или рубленой капустой, при этом кочешки надо класть на дно бочки, так как они требуют более длительного времени для полного квашения.

Целые кочаны залить раствором: 2 ст. ложки соли на 1 л воды (или свекольного сока).

584. Капуста квашеная кочанная

- *10 кг капусты*
- *500 г соли*
- *зерна кукурузы*
- *50 г хрена*
- *10 л воды*

Кочаны предварительно освободить от внешних листьев.

Очищенный кочан обмыть проточной водой, а кочерыжку каждого кочана надрезать крест-накрест глубиной 4–5 см.

Подготовленные таким образом кочаны плотно уложить в тару кочерыжками кверху. Образовавшиеся пустоты заполнить нарезанными половинками или четвертинками кочанов. Нельзя оставлять в таре большие пустоты между кочанами.

В качестве пряности при приготовлении квашеной капусты можно использовать нарезанный кусочками корень хрена. Если сок предполагается использовать для питья, в капусту можно положить раздробленные кукурузные зерна.

Для заливки капусты в воде растворить соль, довести жидкость до кипения, процедить и охладить. Капусту можно залить и чистой водой, предварительно посыпав кочаны необходимым количеством соли.

Сверху на кочаны положить деревянную крестовину, а на нее гнет. Рассол должен покрывать кочаны капусты не менее 10 см. Он должен заполнить все свободные места между кочанами.

В течение первой недели необходимо несколько раз сливать рассол и сразу снова его вливать, а до окончания брожения

делать это 1–2 раза в неделю.

Во время брожения и хранения капусту необходимо доливать раствором поваренной соли концентрацией 2 % (на 10 л воды 200 г поваренной соли).

Готовая капуста должна быть светло-желтого цвета, сочная и хрустящая; рассол — прозрачный, с приятным ароматом, солено-кислого вкуса.

Если при хранении капусты на поверхности рассола появилась белая пленка, ее следует аккуратно удалить, не смешивая с рассолом.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Для квашения лучше всего использовать белокочанную капусту поздних сортов: Белорусскую, Московскую позднюю, Амагер, Ладожскую, Славу. Кочаны следует выбирать крупные, дающие меньше отходов.

585. Капуста квашеная шинкованная

• *10 кг шинкованной капусты*

• *250–300 г соли*

Капусту освободить от покровных зеленых листьев и удалить кочерыжку.

Очищенные кочаны обмыть чистой проточной водой и срезать кочерыжку. Затем капусту нашинковать.

Нарезанную капусту смешать с солью. При посолке капусту необходимо тщательно мять, чтобы она выделила достаточно сока для заливки всего количества капусты при укладке в тару. Подготовленную таким образом капусту засыпать и плотно утрамбовать в соответствующей таре.

В случае, если сока для покрытия капусты недостаточно, долить соответствующее количество рассола, приготовленного из воды и поваренной соли при соотношении 10 л воды и 500 г соли. Рассол должен покрывать поверхность капусты слоем 4–5 см.

Капусту покрыть промытыми капустными листьями (или вываренным в воде куском холста), поверх их положить деревянную решетку, на которую поместить груз.

Квашеную шинкованную капусту рекомендуется приготавливать в небольших банках ввиду быстрого потребления. Капуста должна бродить при комнатной температуре.

Готовую капусту хранить в прохладном месте.

Для доливки капусты в процессе хранения необходим раствор поваренной соли концентрации 2,5 % (на 1 л воды 25 г поваренной соли).

586. Капустные листья с хреном

• *капуста*

• *хрен*

Для маринада:

• *2 стакана воды*

• *1 стакан уксуса*

• *2 ст. ложки сахара*

• *2 ст. ложки соли*

• *соль*

Кочан капусты разобрать на листья и проварить в подсоленной воде 5 минут. Нарезать листья на полоски шириной 7 см. На каждую полоску положить полную чайную ложку натертого хрена и завернуть в лист.

Уложить в банки и залить горячим маринадом. Накрыть крышками и стерилизовать банки емкостью 1 л при температуре 90 °С в течение 30–40 минут. Затем герметично укупорить.

587. Капуста белокочанная для скорого употребления

• *3 кг капусты*

• *1 кг моркови*

• *1 кг репчатого лука*

• *1/2 кг сладкого перца*

• *400 мл растительного масла*

• *3/4 стакана 9 %-ного уксуса*

• *1/2 стакана сахара*

• *1 ст. ложка соли*

Капусту нарезать крупными кусками, морковь кружками, репчатый лук кольцами, перец соломкой и поместить все в большую кастрюлю.

Растительное масло, соль, сахар, уксус довести до кипения и этой смесью залить подготовленные овощи, все варить под крышкой 10 минут, часто помешивая.

При желании к этому салату можно добавить 1 ч. ложку молотого красного перца — вкус салата будет пикантный. Готовый салат разложить в литровые банки и хранить в холодном месте.

Длительному хранению не подлежит.

588. Капуста, пастеризованная по-московски

• *2 кг капусты*

• *1 кг моркови*

• *20–30 г соли*

• *20–30 г сахара*

• *1 л воды*

Капусту и морковь измельчить, смешать и плотно уложить в банки (из расчета 800 г овощей на литровую банку). Соль и сахар растворить в кипящей воде и сразу же залить рассолом капусту. Содержимое банок пастеризовать при 85–90 °С:

— банки емкостью 1 л — 40 минут,
— банки емкостью 2 л — 50 минут.

589. Закуска из капусты

• *1 кочан капусты*
• *5–7 шт. моркови*
• *1 головка чеснока*
• *соль*
• *1 ст. ложка соли*
• *1 л воды*

Кочан капусты разобрать на листья, ополоснуть водой, опустить на 3–5 минут в кипящую несоленую воду, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Морковь натереть на крупной терке, смешать с мелко нарубленным чесноком и завернуть в податливые капустные листья в виде сигареток или изящного вида голубцов.

Положить голубцы в глубокую посуду, затем залить кипящим рассолом так, чтобы жидкость полностью их покрывала, сверху положить легкий груз. Через 2 дня закуска будет готова.

Подавать к столу, приправив сметаной или майонезом, как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясу, домашним котлетам, с отварным или печеным картофелем.

590. Капуста по-грузински

• *1 кочан капусты*
• *1 свекла*
• *1 стручок красного жгучего перца*
• *1 головка чеснока*
• *зелень и черешки сельдерея*
• *соль*
• *уксус (по желанию)*
• *1 ст. ложка соли*
• *1 л воды*

Капусту нарезать крупными квадратами, свеклу тонкими ломтиками, сельдерей и перец кусочками, все переслоить, пересыпая дольками чеснока, и залить кипящим рассолом так, чтобы овощи были покрыты жидкостью. Уксус можно не добавлять.

Оставить капусту на 2–3 дня при комнатной температуре, после чего она готова к употреблению. Капусту по-грузински можно подавать и как салат, и как гарнир к мясу. Долго не хранить.

591. Капуста краснокочанная консервированная

Вариант 1

• *700 г краснокочанной капусты*
• *100 г свеклы*

• 1 бутон гвоздики
• 50 г очищенного чеснока
• 1 ст. ложка сахара
• 1/2 ч. ложки лимонной кислоты
• черный перец горошком
• 1 ст. ложка соли
• 1 л воды

Капусту обмыть, нашинковать тонкой соломкой, опустить в кипящую, слегка подкисленную воду, чтобы она не потеряла своей яркой окраски, и варить 2–3 минуты, снять с огня и откинуть на дуршлаг. Свеклу тщательно вымыть щеткой, отварить, залить холодной водой, очистить, натереть на крупной терке. Чеснок очистить. В стерильные литровые банки положить капусту, свеклу, чеснок, сахар, лимонную кислоту и пряности, залить горячим рассолом (соль и вода). Банки емкостью 1 л закрыть стерильными крышками и стерилизовать 15 минут.

Затем закатать, перевернуть вверх дном, укрыть одеялом, оставить до полного охлаждения.

Консервированную капусту можно использовать для борща, как гарнир к мясу.

Вариант 2

• 400 г краснокочанной капусты
• 300 г антоновских яблок
• 100 г свеклы
• 2 горошины черного перца
• 1 бутон гвоздики
• 2 ч. ложки сахара
• 1/2 ч. ложки лимонной кислоты

Как и в первом варианте, капусту нашинковать тонкой соломкой, опустить в подкисленную кипящую воду и варить 3–5 минут, затем снять с огня и откинуть на дуршлаг.

В подготовленные литровые банки положить капусту, переложить ее дольками антоновских яблок, добавить натертую свеклу, пряности, сахар, лимонную кислоту, залить горячим рассолом, закрыть крышками, простерилизовать 15 минут.

592. Маринованная краснокочанная капуста

• краснокочанная капуста

Для заливки:

• 800 мл столового уксуса
• 200 мл воды
• 1 ст. ложка без верха желтых горчичных семян
• 1 ч. ложка горошин черного перца
• 1 ч. ложка горошин душистого перца

У капусты удалить поврежденные листы, разрезать на

половинки и нашинковать лапшой. Выложить в таз, пересыпать солью, перемешать и поставить на 24 часа в прохладное место. Затем отжать, разложить по банкам и залить охлажденной уксусной заливкой. Для ее приготовления пряности залить уксусом и водой, довести до кипения, варить 5 минут и оставить под крышкой охлаждаться.

Банки закрыть пергаментом и поставить в прохладное темное место.

593. Стерилизованная капуста

• *свежая капуста*

Пряности (на литровую банку):

• *3 горошины черного перца*

• *2 горошины душистого перца*

Для заливки:

• *1 л воды*

• *300 мл 6 %-ного столового уксуса*

• *100 г сахара*

• *20 г соли*

У капусты удалить поврежденные листы, разрезать на половинки и нашинковать лапшой.

Всыпать порциями в кипящую подсоленную воду (на 1 л воды 10 г соли), отварить 10 минут.

Затем вынуть и разложить по банкам, перекладывая пряностями. Залить горячей заливкой.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 20 минут,

— банки емкостью 1 л — 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

594. Икра из свежей капусты

• *3 кг белокочанной капусты*

• *2 кг красных помидоров или 1 кг уваренной томатной массы*

• *2 кг моркови*

• *2 1/2 кг репчатого лука*

• *30 г зелени укропа и петрушки*

• *600 мл растительного масла*

• *80 г сахара*

• *2 г молотого черного перца*

• *2 лавровых листика*

• *соль*

Очищенную от верхних листьев и вымытую капусту нашинковать, затем морковь нарезать тонкой лапшой длиной 5–6 см, лук — кольцами толщиной 2–3 см, красные томаты —

дольками.

Растительное масло накалить до появления белого дыма, положить лук и обжарить до золотистого цвета. В лук добавить нарезанную морковь и обжарить ее до мягкости.

Затем насыпать мелко нашинкованную капусту и обжарить. К готовым овощам добавить протертую томатную массу с отделенными семенами и кожицей и предварительно уваренную до половины объема.

Когда вся масса будет готова, добавить укроп, петрушку, соль, сахар и пряности, тщательно перемешать и в горячем виде разложить в подготовленные горячие банки. Накрыть банки прокипяченными крышками и стерилизовать:

— емкостью 0,5 л — 40 минут,

— емкостью 1 л — 60 минут.

Закатать и поставить вниз крышками для охлаждения.

КАПУСТА БРЮССЕЛЬСКАЯ

Считается, что этот вид капусты родом из Бельгии, однако ее родина — Средиземноморье. В зависимости от условий выращивания брюссельская капуста содержит от 152 до 247 мг% витамина С, количество которого не уменьшается при хранении. Если вспомнить, что красный сладкий стручковый перец содержит 160 мг%, а лимон 50 мг% витамина С, то видно, какое большое значение имеет брюссельская капуста как богатый источник витамина С. Брюссельская капуста является ценным продуктом питания, который необходим для укрепления человеческого организма, для повышения его устойчивости против простудных и заразных заболеваний. Благодаря повышенному содержанию калия брюссельскую капусту рекомендуется применять людям, страдающим отеками, склонным к ожирению, с повышенным кровяным давлением и др. Этот вид капусты, стимулируя желудочную секрецию, а также образование и выделение желудочного сока, способствует повышению аппетита. По своей биологической ценности брюссельская капуста занимает одно из первых мест среди продуктов растительного происхождения.

595. Стерилизованная брюссельская капуста

Отобрать более плотные кочанчики, по возможности одинаковые по величине и не более 4 см в диаметре.

Бланшировать капусту 3 минуты в подсоленной кипящей воде. Плотно уложить их в банки, залить горячей, подсоленной водой. Герметично укупорить и стерилизовать 40 минут.

596. Маринованная брюссельская капуста

- *1 кг брюссельской капусты*
- *500 г цветной капусты*
- *500 г белокочанной капусты*
- *300 г моркови*
- *300 г корней и зелени сельдерея*
- *100 г хрена*
- *25 г семян горчицы*

Для маринада:

- *500 мл воды*
- *500 мл уксуса*
- *100 г соли*
- *100 г сахара*
- *10 горошин черного перца*
- *10 горошин крупного душистого перца*

• *5 лавровых листьев*

Все овощи промыть под проточной водой и почистить.

В подготовленные банки положить брюссельскую капусту, кочешки цветной капусты, нарезанные белокочанную капусту, морковь, корни хрена и сельдерея, зелень сельдерея и в двух-трех местах завязанные в марлю семена горчицы.

Залить вскипяченным и охлажденным маринадом.

Сверху поставить груз, плотно закрыть и убрать в холодное место.

597. Брюссельская капуста маринованная

• *3 кг брюссельской капусты*
• *2 стакана воды*
• *1 стакан 6 %-ного уксуса*
• *60 г сахара*
• *20 г соли*
• *по 5 горошин черного и душистого перцев*
• *4 гвоздики*
• *3 листа эстрагона*
• *2 листа черной смородины*
• *2 г корня хрена*
• *жгучий перец*

Для приготовления маринада в кипящую воду положить сахар, соль, пряности, варить 10–15 минут, охладить. Влить уксус.

Капусту поварить 5–8 минут, откинуть на сито, дать стечь воде и переложить в подготовленные банки.

Залить горячим маринадом. Банки с капустой простерилизовать, затем герметично укупорить.

598. Брюссельская капуста в кисло-сладкой заливке

• *свежая брюссельская капуста*

Пряности и добавки (на литровую банку):

• *2 горошины черного перца*
• *1 горошина душистого перца*
• *1 маленькая луковица*
• *1/2 ч. ложки желтых горчичных семян*

Для заливки:

• *1 л воды*
• *250 мл столового уксуса*
• *60 г сахара*
• *20 г соли*

Очищенную брюссельскую капусту отварить в подсоленной воде (10 г соли на 1 л воды) до полуготовности. Дать стечь воде.

Разложить по нагретым банкам, перекладывая пряностями и тонкими колечками лука. Залить овощи горячей заливкой.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре

85–90 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 20 минут,

— банки емкостью 1 л — 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

599. Замороженная брюссельская капуста

• *свежая брюссельская капуста*

• *соль*

Очищенную брюссельскую капусту всыпать по частям в кипящую подсоленную воду (тройное количество воды по отношению к объему капусты), довести до кипения и варить 5 минут.

Охладить в холодной воде, дать обсохнуть. Разложить одним слоем на подносе, заморозить.

Затем разложить по полиэтиленовым пакетам, удалить излишки воздуха, завязать и положить в морозильник.

КАПУСТА ЦВЕТНАЯ

Цветня капуста содержит минеральные соли, белки, углеводы.

Белки цветной капусты богаты ценными аминокислотами (аргинином, лизином). В данной капусте немного целлюлозы, которая, благодаря своей нежной структуре, достаточно легко переваривается организмом. Большая часть азотных веществ цветной капусты — это легкоусвояемые белковые соединения, благодаря чему цветная капуста воспринимается организмом лучше других видов капусты.

В цветной капусте содержится огромное количество витаминов С, В1, В6, В2, РР, А, Н. В головках капусты присутствуют калий, кальций, натрий, фосфор, железо, магний. Цветная капуста богата пектиновыми веществами, яблочной и лимонной кислотой, фолиевой и пантотеновой кислотой.

Благодаря своей структуре цветная капуста усваивается организмом лучше всех других видов капусты, и поэтому особенно полезна в качестве диетического питания при кишечно-желудочных заболеваниях, не говоря уже о повседневном рационе.

600. Цветная капуста, стерилизованная в кисло-сладкой заливке

• *свежая цветная капуста*
• *лимонная кислота*

Для заливки:

• *1 л воды*
• *200 мл столового уксуса*
• *60–80 г сахара*
• *30 г соли*
• *1 лавровый лист*
• *1 ч. ложка горчичных семян*
• *3 горошины душистого перца*
• *2 горошины черного перца*

Пряности залить уксусом, довести до кипения, снять с плиты и оставить под крышкой. Цветную капусту освободить от листьев и разрезать на соцветия. Положить в кипящую воду, подкисленную лимонной кислотой, отварить.

Горячую цветную капусту разложить по нагретым банкам, залить горячей заливкой.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 20 минут,

— банки емкостью 1 л — 25 минут.

Банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

601. Цветная капуста, стерилизованная в соленой заливке

• *свежая цветная капуста*

• *лимонная кислота*

Для заливки:

• *1 л воды*

• *20 г соли*

Цветную капусту почистить разрезать на соцветия и отварить в воде, слегка подкисленной лимонной кислотой. Затем обсушить их, разложить по литровым банкам и залить горячей заливкой.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 100 ˚С в течение 60 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

602. Цветная капуста в остром маринаде

• *1 кочан цветной капусты*

• *1 морковь*

• *3 зубчика чеснока*

Для маринада:

• *1,5 л воды*

• *4 ст. ложки соли*

• *9 ст. ложек сахара*

• *1 стакан растительного масла*

• *200 мл столового уксуса*

• *10 лавровых листа*

• *10 горошин черного перца*

• *5 гвоздик*

Цветную капусту помыть, разделить на соцветия, положить в кастрюлю. Морковь очистить, нарезать тонкими кружочками и выложить к капусте.

Чеснок очистить, разрезать на несколько частей, добавить к овощам.

В кастрюлю положить перец горошком, гвоздику и лавровый лист.

Приготовить заливку: в воду влить масло и уксус, высыпать соль и сахар, довести до кипения.

Залить полученной горячей заливкой капусту, накрыть крышкой и оставить в комнате до остывания, а затем дать промариноваться в холодильнике не менее 1 суток.

603. Цветная капуста, в уксусной заливке

• *цветная капуста*

• *лимонная кислота по вкусу*

Для заливки:

• *1 л воды*

• *1 стакан 6 %-ного столового уксуса*

Цветную капусту освободить от листьев, разрезать на соцветия. Замочить на 20 минут в подкисленной лимонной кислотой воде, затем ополоснуть водой.

Капусту отварить в воде с добавлением лимонной кислоты до полуготовности, дать обсохнуть и разложить по банкам.

Залить горячей заливкой, закрыть крышками и стерилизовать при температуре до 95 °С — 20–25 минут. По окончании стерилизации банки немедленно охладить.

На следующий день стерилизацию повторить при той же температуре в течение 45–50 минут.

604. Маринованная цветная капуста

• *1 кочан цветной капусты*

• *1 морковь*

• *1 красный сладкий перец*

• *5 мелких луковиц*

Для маринада:

• *1 л воды*

• *2 ч. ложки соли*

• *3 ст. ложки сахара*

• *5 горошин черного перца*

• *5 горошин душистого перца*

• *3 гвоздики*

• *1 лавровый лист*

• *кусочек острого красного перца*

• *100 мл 6 %-ного столового уксуса*

Капусту разобрать на соцветия и промыть. Морковь нарезать кружочками. Сладкий перец почистить и нарезать квадратиками. Лук очистить.

На дно банок положить специи, морковь, лук и перец. Плотно заполнить банку до верха соцветиями капусты.

Залить кипятком, накрыть ошпаренными крышками и дать постоять 1–2 минуты. Затем воду слить, залить кипящий маринад и закрыть крышками.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Предварительно отваренные головки цветной капусты можно солить, мариновать в чистом виде или в смеси с другими овощами, использовать для приготовления домашних консервов.

605. Консервированная цветная капуста

• *3 головки цветной капусты*
• *4 крупных моркови*
• *1 головка чеснока*
• *лавровый лист*
• *перец горошком*
• *петрушка*
• *репчатый лук*

Для заливки:

• *7 стаканов воды*
• *1 стакан сахара*
• *1 стакан уксуса*
• *2 ст. ложки соли*

Цветную капусту разобрать на соцветия. В кипящую воду опустить подготовленную капусту и варить 8 минут.

На дно банки положить петрушку, душистый перец, лавровый лист, чеснок (по 2 зубчика на банку), кольца репчатого лука и нарезанную кружочками морковь.

Капусту уложить в банки. Залить горячей заливкой, накрыть крышками и стерилизовать литровые банки в течение 8 минут. Затем банки герметично укупорить.

606. Соленая цветная капуста с морковью

• *цветная капуста*
• *морковь*
• *виноградные или черносмородиновые листья*
• *зелень сельдерея*
• *укроп*

Для рассола:

• *1 л воды*
• *50 г соли*
• *несколько горошин черного перца*

Цветную капусту разделить на соцветия и тщательно промыть. Морковь нарезать кружочками.

На дно банки уложить виноградные или черносмородиновые листья, зелень сельдерея и укроп, на 3/4 заполнить банку капустой и морковью. Сверху снова положить сельдерей и укроп.

Рассол прокипятить, налить в банки, плотно закрыть их пергаментом, крепко обвязав шпагатом. Хранить на холоде.

607. Соленая цветная капуста с овощами

• *цветная капуста*
• *4 помидора*
• *4 огурца*
• *1 морковь*
• *5 зубчиков чеснока*
• *1 лист хрена*

• *5 листьев вишни (или смородины)*
• *1 горький перец*

Для рассола:

• *вода*
• *3 ст. ложки соли*
• *100 мл уксуса*

Капусту промыть и разрезать на соцветия. Пробланшировать в кипящей воде с добавлением лимонной кислоты (на 5 л кипятка 1 ч. ложка лимонной кислоты) 2 минуты.

Разложить в банки, перекладывая помидорами, огурцами, нарезанной морковью, листьями хрена, вишни, чесноком, горьким перцем.

Залить кипятком банки до верха, закрыть крышками и дать постоять 10–15 минут. Затем воду слить в кастрюлю и вскипятить. Так повторить 2 раза.

Добавить в банки с овощами соль, уксус и залить кипящим рассолом. Герметично укупорить и перевернуть вверх дном.

608. Цветная капуста с солью

• *1 кг цветной капусты*
• *300 г соли*

Капусту разобрать на соцветия, положить в кипящую подсоленную воду (20 г соли на 1 л воды) и варить 4 минуты. Соцветия разрезать на мелкие кусочки.

Перемешать с солью, разложить по банкам, поверхность посыпать солью и закрыть пергаментной бумагой.

609. Замороженная цветная капуста

• *свежая цветная капуста*
• *лимонная кислота*

Капусту положить в подсоленную воду на 20 минут. Затем разделить на соцветия, положить в кипящую подсоленную воду с добавлением лимонной кислоты (на 1 л воды 1/3 ч. ложки), чтобы сохранить белый цвет и варить 3–4 минуты. Капусту вынуть, охладить в холодной воде и оставить обсохнуть.

Разделанную цветную капусту заморозить тонким слоем, затем всыпать в мешок или в коробку и убрать в морозильник.

КОЛЬРАБИ

Кольраби — двухлетнее травянистое пищевое растение, ботаническая разновидность капусты белокочанной. В отличие от других капуст у нее едят не листья, а утолщенную нижнюю часть стебля — стеблеплод.

Съедобная часть кольраби — стебель, который в надземной части приобретает шаровидную или реповидную форму. Является ценным диетическим продуктом, мякоть богата глюкозой, фруктозой, соединениями серы, солями калия, витаминами B1, B2, PP, аскорбиновой кислотой. На вкус сочная, сладковатая, без остроты, характерной для белокочанной капусты. Разросшийся стебель по вкусу напоминает кочерыгу капусты, но кольраби намного вкуснее и сочнее. Сладкий вкус кольраби придает содержащаяся в ней сахароза.

По содержанию витамина С кольраби превосходит лимон и апельсин.

Употребление кольраби в пищу благотворно влияет на обмен веществ, работу пищеварительной системы, особенно печени, желчного пузыря, желудочно-кишечного тракта. Высокое содержание калия способствует выведению жидкости из организма, а наличие клетчатки препятствует отложению холестерина и играет большую роль в профилактике и лечении атеросклероза.

Кольраби можно стерилизовать в сладкокислой заливке, нарезанной на красивые куски (для использования в качестве гарнира), или мелко нарезанной и заправленной пряностями (для приготовления салата) или без пряностей (по-капустному); кольраби можно также засушить или заквасить.

610. Кольраби в кисло-сладкой заливке

• *свежая кольраби*

Пряности и добавки (на литровую банку):

• *1/2 ч. ложки желтых горчичных семян*

• *2 горошины черного перца*

• *2 горошины душистого перца*

• *1/2 лаврового листа*

• *2 среза луковицы*

• *стручковый или молотый красный перец*

Для заливки:

• *1 л воды*

• *300 мл столового уксуса*

• *20 г соли*

• *100 г сахара*

Промытую кольраби почистить, нарезать кубиками, положить в кипящую подсоленную воду (10 г соли на 1 л воды) и отварить до размягчения.

Затем разложить ее по нагретым банкам, переложить пряностями и нарезанным луком. Залить горячей заливкой.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 20 минут,

— банки емкостью 1 л — 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

Хранить в прохладном месте.

611. Консервированный салат из кольраби

• *свежая молодая кольраби*

Пряности и добавки (на литровую банку):

• *2 горошины черного перца*

• *2 кружочка репчатого лука*

Для заливки:

• *1 л воды*

• *250 мл 6 %-ного столового уксуса*

• *30 г соли*

• *100 г сахара*

Промытую кольраби почистить, нарезать крупной лапшой. Залить кипящей подсоленной водой (10 г соли на 1 л воды) на 2 минуты.

Процедить, разложить по нагретым банкам, переложить мелко нарезанным луком и пряностями.

Залить горячей заливкой. Банки накрыть прокипяченными крышками и стерилизовать при температуре 85–90 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 20 минут,

— банки емкостью 1 л — 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

612. Квашеная кольраби

• *2 кг кольраби*

• *40 г соли*

• *30 г сахара*

Кольраби почистить, нарезать крупной соломкой, смешать с солью и сахаром. Разложить по большим банкам, положить груз. Можно подлить немного соленого раствора (на 1 л воды 15 г соли) так, чтобы кольраби была полностью покрыта.

Банки оставить на 4–8 дней при температуре 20 °С, затем убрать в прохладное место на 4 недели.

613. Сушеная кольраби

Кольраби почистить, промыть, нарезать кубиками или кубики с ребром около 10 мм, положить в кипящую воду с добавлением лимонной кислоты (1 ч. ложка на 1 л воды) и варить 5 минут. Кольраби отцедить, оставить обсохнуть и сушить на решетках в духовке при температуре около 60 °С.

Хорошо усушенная кольраби легко измельчается.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Из кольраби консервируют салаты с добавлением мелко накрошенного лука, крупно настругаННых яблок, мелко нарезанных стерилизованных огурцов.

КУКУРУЗА

Полезные свойства кукурузы заключаются в большом количестве необходимых для человека веществ, содержащихся в ней: фосфор, магний, калий, цинк, железо, и витамины группы В, и витамин Е, а также же много клетчатки и белка.

Витамины группы В, которые содержатся в кукурузе, обладают антистрессовым свойством и положительно влияют на работу нервной системы, сердца, мышц и на выработку организмом красных клеток крови. А особенно много в кукурузе витамина В1: всего 150 г кукурузы обеспечивают 25 % дневной нормы этого витамина. Витамин Е является главным антиоксидантом. Известно, что витамин Е предотвращает склероз.

К тому же кукуруза не калорийна, но очень питательна — она отлично обеспечивает организм энергией. В результате регулярного включения в рацион кукурузы происходит активизация обменных процессов в организме, что способствует улучшению самочувствия, общему оздоровлению и повышению жизненного тонуса.

614. Консервированные кукурузные зерна

• *1 л воды*

• *700 г зерен кукурузы*

• *1 ст. ложка соли*

• *15 г сахара*

Отделить зерна от початков, пересыпать в дуршлаг и опустить на 3 минуты в кипящую воду с солью и сахаром.

Предварительно стерилизованные банки заполнить зернами и залить отваром. Накрыть крышкой и стерилизовать 3 часа.

615. Консервированные кукурузные початки

• *2 кг мелких початков кукурузы*

• *1,6 л воды*

• *1 ст. ложка соли*

Очистить початки кукурузы, отварить, охладить и уложить по банкам. Воду с солью довести до кипения и залить кукурузу.

Накрыть банки крышками и стерилизовать 1 час. Затем герметично укупорить.

616. Стерилизованные кукурузные зерна с горошком

• *свежие недозрелые кукурузные початки*

• *свежий зеленый горошек*

Пряности и добавки (на литровую банку):

• *3 горошины черного перца*

• 1/2 луковицы

Для заливки:

• 1 л воды

• 250 мл 6 %-ного столового уксуса

• 100 г сахара

• 30 г соли

Очищенные кукурузные початки положить в кипящую подсоленную воду (10 г соли на 1 л воды) и отварить до размягчения. Охладить и отделить зерна.

Горошек вылущить из стручков, ополоснуть, высыпать в кипящую воду и отварить до размягчения (около 8–10 минут). Горошек отцедить и ополоснуть в холодной воде.

Кукурузные зерна и горошек разложить по нагретым банкам, переложить пряностями и кольцами лука, залить горячей заливкой.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 20 минут,

— банки емкостью 1 л — 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

617. Стерилизованная молодая кукуруза

• молодые, недозрелые кукурузные початки длиной 8–10 см

Пряности и добавки (на литровую банку):

• 3 горошины черного перца

• 2 горошины душистого перца

• 1 лавровый лист

• 1 ч. ложка семян горчицы

• 1/2 луковицы

Для заливки:

• 1 л воды

• 250 мл столового уксуса

• 20 г соли

• 100 г сахара

Лук почистить, промыть, нарезать кольцами.

Очищенные кукурузные початки положить в кипящую подсоленную воду (10 г соли на 1 л воды) и при спокойном кипении варить до размягчения.

Затем ополоснуть холодной водой, разложить по простерилизованным банкам, переложить колечками лука и пряностями.

Залить горячей заливкой, накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 20 минут,

— банки емкостью 1 л — 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

618. Замороженная кукуруза

Отварить молодую кукурузу в течение 10–15 минут, обсушить. Отделить зерна.

Кукурузу заморозить тонким слоем, затем всыпать в мешок или в коробку и убрать в морозильник.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Для консервирования пригодны молодые, слегка пожелтевшие початки кукурузы длиной 8–10 см или свежие недозрелые кукурузные зерна.

ЛУК РЕПЧАТЫЙ

Репчатый лук — источник витаминов группы В, С, эфирных масел, кальция, марганца, меди, кобальта, цинка, фтора, молибдена, йода, железа, никеля.

Еще лук богат калием, благотворно влияющим на сердечно-сосудистую систему человека.

Лук возбуждает аппетит и улучшает пищеварение, повышает тонус организма, оказывает антисептическое, антимикробное, бактерицидное, противовоспалительное, антисклеротическое и противодиабетическое действие.

Лук помогает бороться с низким давлением и содержит флавониды.

619. Стерилизованный репчатый лук со сладким перцем

• *мелкие луковицы диаметром до 30 мм или лук-шалот*

• *красный или зеленый сладкий перец*

• *лимонная кислота*

Пряности (на литровую банку):

• *1 лавровый лист*

• *1/3 ч. ложки желтых горчичных семян*

• *2 горошины душистого перца*

Для заливки:

• *1 л воды*

• *100 г сахара*

• *30 г соли*

• *250–300 мл столового уксуса*

Луковицы осторожно почистить, чтобы не повредить белый слой, положить в теплую воду, подкисленную лимонной кислотой (1/2 ч. ложки на 1 л воды), и понемногу разогреть до кипения. Затем луковицы отцедить, ополоснуть холодной водой и разложить по нагретым банкам, на дно которых сначала положить пряности.

По краям банок уложить полоски сладкого перца. Луковицы залить горячей заливкой.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 20 минут,

— банки емкостью 1 л — 25 минут. После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

620. Консервированный лук

• *репчатый лук*

• *1/2 ч. ложки лимонной кислоты*

• *80 г сахара*

• *25 г соли*
• *200 мл уксуса*
• *вода*

Репчатый лук почистить, помыть и выложить в отдельную кастрюлю. Залить водой, добавить лимонную кислоту, вскипятить и варить на небольшом огне в течение 10–15 минут. Затем лук быстро остудить в холодной воде.

Переложить при помощи шумовки в банки и залить горячим маринадом.

Для приготовления маринада в кастрюле вскипятить 700 мл воды, всыпать соль и сахар.

Варить до растворения сахара, периодически перемешивая. Затем влить в кастрюлю уксус и перемешать.

Банки герметично укупорить.

621. Лук, консервированный по-польски

• *репчатый лук*

Для заливки:

• *1 л воды*
• *3 ст. ложки уксуса*
• *15 горошин черного перца*
• *15 горошин душистого перца*
• *7 лавровых листьев*

Лук очистить, вымыть и опустить в кипящую соленую воду (120–250 г соли на 1 л воды).

Кипятить 2–3 минуты, вынуть и сразу же охладить в холодной воде.

Подготовленным луком заполнить банки, залить горячим маринадом, накрыть крышками и пастеризовать при температуре 85 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 10 минут,

— банки емкостью 1 л — 15 минут.

Банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

622. Консервированный репчатый лук с семенами горчицы

• *мелкий репчатый лук*
• *лимонная кислота*

Для заливки:

• *700 мл воды*
• *80 г сахара*
• *25 г соли*
• *250 мл уксуса*
• *1 лавровый лист*
• *1/2 ч. ложки семян белой горчицы*

Лук почистить, помыть. Пересыпать в кастрюлю с

подкисленной водой. Нагреть до 90 °С и томить 25 минут. Затем быстро охладить, поставив посуду с луком в холодную воду.

Луковицы переложить в стерилизованные банки, залить горячей заливкой и герметично укупорить.

Для приготовления заливки довести до кипения воду, добавить сахар, соль и размешивать до их полного растворения. Затем влить уксус и перемешать.

623. Стерилизованный луковый салат

• *репчатый лук*

Пряности (на литровую банку):

• *1 лавровый лист*

• *1/3 ч. ложки желтых горчичных семян*

• 2 *горошины душистого перца*

Для заливки:

• *1 л воды*

• *120 г сахара*

• *30 г соли*

• *300 мл столового уксуса*

Лук почистить, промыть, разрезать на тонкие полукольца и разложить по нагретым банкам, на дно которых уложить пряности. Залить горячей заливкой.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 20 минут,

— банки емкостью 1 л — 25 минут. После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

624. Маринованный лук

Вариант 1

• *мелкий репчатый лук*

• *1 л уксуса*

• *душистым перец*

• *черный перец*

• *лавровый лист*

• *немного гвоздики*

Лук очистить, промыть и отварить в подсоленной воде до полуготовности.

Переложить лук в простерилизованные банки и залить холодным маринадом.

Для приготовления маринада вскипятить уксус с сахаром и специями.

Банки герметично укупорить и хранить в темном прохладном месте.

Вариант 2

• *мелкий репчатый лук*

Пряности (на литровую банку):

• кусочек корицы

• 3 гвоздики

• душистый перец

• лавровый лист

Для маринада:

• вода

• 35 г сахара

• 20 г соли

• 12 мл уксусной эссенции

Очистить лук, тщательно промыть, опустить в кипящую воду и бланшировать 1–2 минуты. Вынуть из кипятка, остудить, плотно уложить в банки и залить горячим маринадом.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 ˚С в течение 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

Хранить консервы в темном прохладном месте.

625. Маринованный лук на закуску

• 1 кг мелкого лука

• 1 л воды

• 250 г сахара

• 1 ст. ложка соли

• 180 мл уксуса

• семена горчицы по вкусу

• лавровый лист

• перец горошком

• гвоздика

Лук залить водой на 5 минут. Слить маринад, добавить уксус и прокипятить. Уложить лук в подготовленные банки, положить специи.

Залить горячим маринадом и герметично укупорить.

Хранить в холодильнике.

626. Маринованный лук на гарнир

• мелкий репчатый лук

Пряности (на литровую банку):

• лавровый лист

• 8 горошин черного перца

• 2 гвоздики

• корица

• зерна горчицы

• 1 стручок горького перца

Для маринада:

• 1 л воды

• *50 г соли*
• *50 г сахара*
• *200 мл уксуса*

Репчатый лук очистить, промыть и бланшировать в кипятке 2–3 минуты.

На дно банок положить специи, засыпать луком и залить горячим маринадом.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 ˚С в течение 8 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

627. Маринованный лук с медом

• *1 кг лука-севка*

Для маринада:

• *100 мл фруктового уксуса*
• *100 г меда*
• *500 мл воды*
• *25 г соли*
• *специи по вкусу*

Очистить лук и уложить в предварительно простерилизованные банки. Залить кипящим маринадом.

Пастеризовать 10 минут и герметично укупорить.

628. Лук фаршированный, маринованный

• *1 кг лука*
• *по 200 г кореньев сельдерея, моркови, петрушки и капусты*
• *150 г масла*
• *соль*
• *стручковый перец*

Для маринада:

• *500 мл 6 %-ного столового уксуса*
• *10 горошин душистого перца*
• *2 лавровых листа*
• *15 г соли*

Крупный лук очистить, уложить в посуду, залить кипящей водой, закрыть крышкой и выдержать 10 минут.

Затем лук вынуть шумовкой, дать стечь воде, вынуть середину.

Для фарша коренья и капусту мелко нашинковать, прогреть в масле с солью до мягкости, перемешать с молотым стручковым перцем.

Приготовленным фаршем наполнить луковицы, опустить их в кипящий маринад на 5–10 минут.

Затем лук разложить в стерилизованные банки и залить горячим маринадом.

Банки герметично укупорить крышками, хранить в холодном месте.

МОРКОВЬ

Этот корнеплод широко используется в питании. В Древней Греции и Древнем Риме он применялся как пищевое и лекарственное растение. Морковь — двухлетнее растение. В пищу употребляется мясистый корень красного (или желтого) цвета, образующийся в первый год жизни из семени. Различают столовые и кормовые сорта. У первых корнеплод — ярко-оранжевый или красный, сочный, нежный, с небольшой сердцевиной. Характерный вкус и запах моркови обусловлены наличием в ней морковного масла.

Морковь, прежде всего, ценится как источник каротина. Оранжевую окраску корнеплодов моркови обусловливают каротин и ксантофилл. Морковь с фиолетовой окраской тоже содержит антоцианы.

Суточную потребность взрослого человека в витамине А можно удовлетворить при употреблении 18–20 г сырой моркови.

В медицинской практике корнеплоды моркови применяют при гипо— и авитаминозах, для регуляции углеводного обмена, в качестве нежного слабительного средства.

629. Сок морковный натуральный

Вариант 1

Очищенные от ботвы и мелких корешков корнеплоды тщательно промыть в холодной воде. Затем морковь измельчить или приготовить из нее пюре. Обработанную таким образом морковь отжать.

Перед тем как разлить сок по банкам, стеклянную посуду необходимо простерилизовать 20–25 минут в кипящей воде (или над паром). Затем сок подогреть до 80 °С, пропустить через фильтр (из марли или фланели) и стерилизовать обычным способом: в кипящей воде 10–15 минут с закрытой крышкой. После чего укупорить.

Хранить в темном прохладном месте при положительных температурах. Морковный сок сохраняет все пита тельные, диетические и целебные свойства свежей моркови.

Вариант 2

Для приготовления сока берут молодые, свежие, но достаточно зрелые корнеплоды.

Морковь тщательно вымыть, измельчить и выделить сок с помощью пресса или соковыжималки. Отстоять его, снять с осадка и процедить через 2–3 слоя марли. Нагреть сок до 80–85 °С

и сразу же разлить по бутылкам или банкам, не доливая до краев бутылок 3–3,5 см, (банок — 1–1,5 см). Стерилизовать при температуре 10 °С в течение 30 минут. Чтобы достичь такой температуры, добавить в стерилизатор соль (400 г на 1 л воды). Пробки и крышки дополнительно укрепить скобами, чтобы их не сорвало во время стерилизации.

630. Морковный сок с мякотью

• *1 кг морковного пюре*

• *1,5 л воды*

• *2 г лимонной кислоты*

Морковь тщательно вымыть, очистить, залить небольшим количеством воды и разварить до мягкости. Отвар слить, морковь протереть через сито.

Если пюре получилось слишком густым, разбавить его небольшим количеством кипяченой воды, затем переложить в банки и стерилизовать, как указано выше.

631. Сок из моркови, томатов и яблок с майораном

• *по 1 л морковного, томатного и яблочного соков*

• *3 веточки майорана*

Свежие цветущие веточки майорана залить смесью соков, нагреть до кипения и прокипятить в течение 5 минут.

Кипящую смесь вместе с веточками майорана разлить в стерильные банки и укупорить.

632. Морковь натуральная стерилизованная

• *1 кг моркови*

Для заливки:

• *1 л воды*

• *20–30 г соли*

Морковь вымыть и очистить. Корнеплоды диаметром 2–3 см консервировать целиком, более крупные — нарезать кружками или кубиками.

Затем морковь бланшировать в течение 2–3 минут в горячей воде при температуре 90 °С и сразу же охладить в холодной.

Морковь уложить в банки, оставив 2–3 см до горлышка, залить горячим рассолом и закрыть крышками.

Полученную смесь разлить в подготовленные банки и стерилизовать при температуре 100 °С:

— емкостью 0,5 л — 30 минут,

— емкостью 1 л — 40 минут.

Банки герметично укупорить и охладить. Хранить в прохладном месте.

633. Морковь, стерилизованная в кисло-сладкой заливке

• *свежая морковь*

Пряности (на литровую банку):

• *1–2 горошины черного перца*
• *1/2 ч. ложки семян горчицы*

Для заливки:

• *1 л воды*
• *250–300 мл столового уксуса*
• *100 г сахара*

Очищенную морковь разрезать на кружочки или кубики, положить в кипящую подсоленную воду (20 г соли на 1 л воды) и отварить около 15 минут.

Затем морковь отцедить, разложить по нагретым банкам, пересыпать пряностями и залить горячей заливкой.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 20 минут,

— банки емкостью 1 л — 25 минут. После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

634. Варенье из моркови

• *800 г моркови*
• *1 кг сахара*
• *500 мл воды*
• *4–5 листиков пеларгонии*
• *1 ч. ложка винной кислоты*

Морковь средних размеров тщательно вымыть, обрезать зеленую часть корня и соскоблить кожицу острым ножом. Очищенную морковь снова вымыть, разрезать кружками (или кубиками, или натереть на крупной терке) и выварить в воде в 3–4 приема по 10 минут каждый раз охлаждая ее. Нарезанную кусочками морковь следует варить на 2–3 минуты дольше, чем натертую на терке. Вываривание моркови необходимо для удаления специфического запаха и для размягчения.

Отдельно приготовить слегка сгущенный сироп из сахара и воды. Морковь погрузить в сироп и варить до необходимой густоты.

В варенье можно добавить ломтики пеларгонии, перевязанные ниткой.

В конце добавить винную кислоту.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

После приготовления сока в выжимках остается значительная часть каротина, поэтому их можно залить молоком или сливками, настоять 10–15 минут, отжать и пить обогащенное каротином молоко. Их можно также залить растительным маслом, настоять несколько часов, отжать и использовать морковные масло в салатах и для

приготовления любых кулинарных изделий.

635. Варенье из моркови с лимоном

• *1 кг моркови*

• *1 кг меда*

• *1 лимон*

• *800 мл воды*

Морковь сварить, очистить, красиво нарезать и посыпать сахаром. С лимона острым ножом снять цедру, обдать ее кипящей водой, нарезать и варить в медовом сиропе 1 часа (до мягкости).

Добавить мякоть лимона, нарезанную тонкими кружками морковь и варить ее до прозрачности.

636. Джем из моркови

• *1 кг моркови*

• *1 кг сахара*

• *200 мл воды*

• *3 г пектина*

• *1 ч. ложка винной кислоты*

Для приготовления джема употребляют сорта Нантский и Каротель. Морковь тщательно вымыть до полного удаления песка и земли, очистить от кожицы и натереть на терке.

Для удаления неприятного запаха морковь бланшировать в продолжение 7–8 минут. В посуду, предназначенную для варки джема, поместить сахар, воду и пектин.

Затем добавить натертую бланшированную морковь и варить полученную смесь, пока морковь не станет прозрачным и не приобретет яркий оранжево-красный цвет, а сироп не загустеет и начнет желировать. При сильном огне варка длится 15–20 минут. За 2–3 минуты до конца варки добавить винную кислоту.

Готовый джем расфасовать в горячем состоянии. Когда он остынет, банки закрыть крышками или покрыть пергаментной бумагой.

Хранить в сухом и прохладном помещении.

637. Морковь с яблоками кислых сортов

• *300 г моркови*

• *300 г яблок*

Для заливки:

• *100 мл растительного масла*

• *по 500 мл воды и яблочного сока*

• *1 ч. ложка растертого чеснока*

• *10 горошин черного перца*

Морковь и яблоки очистить, красиво нарезать, уложить в банки, залить кипящей заливкой и укупорить.

638. Морковь с корнем петрушки в заливке из яблочного сока

• 400 г моркови

• 200 г корня петрушки

Для заливки:

• 100 мл растительного масла

• по 500 мл воды и яблочного сока

• 1 ч. ложка растертого чеснока

• 10 горошин черного перца

Корнеплоды помыть, очистить, красиво нарезать и 30 минут бланшировать.

Затем уложить морковь и петрушку в 0,5– или 1-литровые банки, залить кипящей заливкой и укупорить.

639. Морковь соленая

• 1 кг моркови

Для заливки:

• 1 л воды

• 600 г соли

Здоровые корнеплоды тщательно вымыть в нескольких водах с помощью щетки и плотными рядами уложить в посуду с широким горлом (можно перед укладкой нарезать кусочками).

Залить рассолом, накрыть полотном, сверху положить кружок и гнет. Выдержать морковь 2–3 дня при комнатной температуре. Затем перенести в холодное место.

В дальнейшем использовать соленую морковь для приготовления супов, вторых блюд и салатов.

640. Морковь квашеная

• 1 кг очищенной моркови

• 1 крупная луковица

• 25 г соли

• 20 г сахара

• кусок хрена

Морковь разрезать на полоски, лук измельчить мелкими кусочками, хрен нарезать тонкими полосками и все смешать с солью и сахаром. Смесь плотно уложить по большим банкам, поставить груз.

Если образуется мало сока, в морковь подлить немного подсоленной воды. Морковь квасить 4–8 дней при температуре 20 °С. Затем поставить в прохладное место на 4–6 недель.

641. Соленье из моркови с перцем

• 10 кг моркови

• 100–150 г пряностей

• 50–60 г острого перца

• 5,5 л воды

• 250 г соли

Наиболее подходящими для приготовления соленья являются

следующие сорта моркови: Нантская и Крупная каротель.

Отобрать корнеплоды моркови с небольшой сердцевиной, гладкой поверхностью и ясно выраженным оранжево-красным цветом.

Морковь тщательно промыть проточной водой, не повреждая кожицу.

После мойки у моркови обрезать концы корня и зеленую часть головки.

При приготовлении соленья из моркови используют следующие пряности: укроп, листья и коренья сельдерея, а по желанию и острый мелкий перец.

При укладке моркови пряности следует положить на дно тары и сверху, а острый перец — между корнеплодами. После мойки перец следует наколоть в 2–3 местах около семяносца.

Наполненные банки залить провареным, процеженным и охлажденным рассолом. Брожение продолжается 20–25 дней.

Готовую продукцию хранить в сухом и прохладном помещении. Во время хранения ее следует доливать рассолом, приготовленным в соотношении: 1 л воды и 20 г соли.

642. Морковь сушеная

Морковь вымыть и очистить от кожицы, затем измельчить на кружки (или лапшу) и бланшировать в кипящей воде 15–35 минут — в зависимости от размеров корнеплода.

После этого морковь измельчить и сушить в духовке при температуре 65–75 °С.

Хорошо высушенная морковь должна иметь оранжевый цвет и сладковатый вкус.

Можно натереть морковь на крупной терке и сушить на батарее, подложив ткань или плотную бумагу.

Высушенную морковь сложить в банки и плотно закрыть крышкой. Хранить в сухом помещении.

ОГУРЦЫ

Одна из самых древних и распространенных овощных культур. Они по-своему хороши как в свежем, так и в переработанном видах.

Огурец содержит сахар, преимущественно глюкозу и фруктозу. В состав его сухих веществ входят также азотистые соединения, клетчатка, органические кислоты. Витаминами огурцы небогаты, минеральных веществ в них также немного, но по содержанию йода культура превосходит остальные овощи. Характерный вкус придают огурцам содержащиеся в них в небольшом количестве эфирные масла.

Парниковые и тепличные огурцы содержат меньше сухих веществ и витаминов по сравнению с грунтовыми. Значительная часть биологически активных веществ находится в кожице плодов. В небольших огурчиках содержится больше полезных веществ, чем в крупных.

Соленые и маринованные огурцы не следует употреблять при желудочно-кишечных заболеваниях, атеросклерозе, пороках сердца, гипертонии, заболеваниях почек (острых и хронических нефритах, пиелонефрите), печени (гепатите, холецистите, дискинезии желчных ходов), поджелудочной железы и в период беременности.

Основная роль огурцов — улучшение вкусовых свойств пищи. Они обладают приятным ароматом и освежающим вкусом.

При консервировании огурцов большое значение имеет сорт. Так, салатные сорта непригодны для заготовки на зиму. Такие огурчики, как правило, имеют белые шипики, их кожица малопроницаема для маринада.

643. Огурцы свежие в яичном белке

Выбрать самые лучшие молодые огурцы, срезая их таким образом, чтобы впоследствии можно было повесить их за стебель. Затем огурцы тщательно вымыть и хорошенько обсушить.

Покрыть огурцы яичным белком, образующим жесткий слой, через который не может проникнуть воздух.

Смазанные таким образом огурцы просушить и повесить в сухое место на веревки за стебли стеблям.

Развешанные огурцы могут долгое время храниться в свежем виде.

От такого продолжительного хранения огурца вкус его не портится.

Перед употреблением огурца консервант удалить.

644. Огурцы свежие со свечой

Свежие огурцы, только снятые с грядки, не мыть, а только протереть сухой тряпочкой. Простерилизовать 2-литровую банку в течение 20 минут.

В банку поставить восковую свечу и сложить в нее огурцы. Когда банка будет заполнена, свечу зажечь на 10 минут. Затем ее погасить и укупорить банку металлической крышкой.

Воспользовавшись этим способом консервирования, можно всю зиму иметь на своем столе свежие огурцы.

645. Огурцы в уксусе по-швейцарски

- *1 кг огурцов (корнишонов)*
- *1 кг мелкого лука*
- *3–4 лавровых листа*
- *8–10 г черного перца*
- *9 %-ный столовый уксус*
- *зелень эстрагона*

Огурцы очистить и сложить в банки, добавить очищенные лук, зелень и черный перец.

Залить холодным уксусом, укупорить и поставить в холодное место. Продукт готов к употреблению через 1,5 месяца.

646. Огурцы в горчице

- *1 кг мелких огурцов*
- *150 г репчатого лука*
- *1 пучок укропа*
- *300 мл винного или 9 %-ного столового уксуса*
- *350 г сухой горчицы*
- *1 лавровый лист*
- *1 ч. ложка перца*

Мелкие огурцы вымыть и насухо вытереть. Нарезать лук и укроп и вместе с сухой горчицей положить в уксус и нагреть; добавить растертый лавровый лист и перец, затем, помешивая, вскипятить; положить огурцы, осторожно переворачивая их, в жидкость, дать закипеть, снять с огня и, горячими, вместе с жидкостью разложить по банкам и немедленно укупорить их.

647. Огурцы в тыквенно-яблочном соке

- *1 кг огурцов*
- *1 л тыквенного сока*
- *300 мл яблочного сока*

Небольшие огурчики хорошо вымыть, обдать крутым кипятком, уложить в 3-литровую банку. Приготовить заливку из тыквенного и яблочного сока (можно использовать только яблочный).

Кипящим раствором залить огурцы, через 3–5 минут раствор слить в кастрюлю и снова довести до кипения. Повторить еще 2

раза. После третьего раза банку укупорить.

648. Огурцы в щавелевом соке

• *1 кг огурцов*

Для заливки:

• *300 г щавеля*

• *800 мл воды*

Огурцы вымыть, затем погрузить на 2–3 секунды в кипящую воду и уложить в 3-литровую банку.

Для приготовления заливки щавель перебрать, промыть, отварить в воде и протереть через сито. Полученную массу прокипятить. Горячей массой на несколько минут залить огурцы, затем слить ее. Массу снова довести до кипения и залить банку. Повторить три раза, затем банку укупорить.

649. Огурцы в клюквенном соке

• *1 кг огурцов*

Для заливки:

• *300 г клюквы (калины)*

• *800 мл воды*

Огурцы вымыть, погрузить на 2–3 секунды в кипящую воду, затем уложить в 3-литровую банку. Клюкву (можно взять ягоды калины) отварить в воде, протереть через сито и прокипятить. Залить на несколько минут огурцы приготовленной кипящей массой, затем слить. После третьей заливки банку укупорить.

650. Огурцы в виноградных листьях

• *1 кг огурцов*

Для заливки:

• *1 л воды*

• *300 мл яблочного (или виноградного) сока*

• *виноградные листья*

Отобранные огурцы вымыть, обдать крутым кипятком, а затем промыть холодной водой. Каждый огурец завернуть в виноградный лист и плотно уложить в 3-литровую банку. Листья винограда сохранят зеленый цвет огурцов и придадут им особый вкус.

Приготовить заливку из яблочного (или виноградного) сока.

Кипящим раствором залить огурцы, через 3–5 минут слить его в кастрюлю, снова довести до кипения и залить еще раз. Этот процесс повторить 2 раза, затем банку укупорить.

651. Огурцы, маринованные с горчицей и хреном

• 5 *кг огурцов*

• *1 л 9 %-ного столового уксуса*

• *по 5–6 горошин белого и черного перца*

• *3–4 шт. гвоздики*

• *4–5 горошин английского перца*

• *1 корень хрена*
• *2 головки репчатого лука*
• *1–2 головки чеснока*
• *4 ст. ложки горчицы*

Зеленые свежие огурцы очистить, разрезать вдоль на 4 или более частей, вымыть их и осторожно обсушить салфеткой. Сложить огурцы в кастрюлю и залить горячим уксусом так, чтобы он покрыл овощи. Дать постоять 2 дня. Потом слить уксус, вскипятить его и, горячим, опять залить огурцы: повторить это еще раз спустя 2 дня. Белый и черный перец, гвоздику и английский перец истолочь. Хрен, репчатый лук и чеснок мелко нарезать.

Прибавить горчицу, перемешать все компоненты и обвалять в этой смеси вынутые из уксуса огурцы. Затем сложить их в банки, пересыпать смесью хрена, лука и чеснока, залить горячим уксусом. Банки укупорить.

652. Огурцы, консервированные по-итальянски

• *1 кг огурцов*
• *1 кг томатов*
• *2–3 крупные луковицы*
• *2–3 крупных сладких перца*
• *2–3 зубчика чеснока*
• *1–2 г порошка острого перца*
• *2–3 ст. ложки растительного масла*
• *1 ст. ложка животного жира*
• *соль*
• *майоран*

Огурцы нарезать небольшими кусочками, недозрелые томаты — дольками, лук — кольцами, перец очистить и измельчить полосками или кусочками. Подготовленные овощи вместе с чесноком тушить на масле до размягчения. Под конец добавить соль и приправы.

Фасовать в горячем виде и пастеризовать банки при 95 °С:

— емкостью 0,5 л — 7–10 минут,

— емкостью 1 л — 15–20 минут. Употреблять в холодном и горячем видах.

653. Огурцы с еловым ароматом

• *1 кг огурцов*
• *3 веточки сосны*
• *1 л яблочного сока*

Огурцы вымыть и пробланшировать несколько секунд в кипящей воде. Затем уложить овощи в 3-литровую банку вместе с веточками сосны (длиной 7–10 см: самые нежные кончики). Вскипятить яблочный сок.

Залить банку кипящим раствором на несколько минут, затем раствор слить и снова довести до кипения. После третьей заливки банку укупорить.

654. Стерилизованные огурцы

• *450 г огурцов*

• *10 г пряностей (кориандр, соцветия укропа, измельченный хрен, соцветия или семена горчицы)*

• *500 мл 6 %-ного столового уксуса*

• *80 г соли*

• *1 л воды*

Огурцы замочить в холодной воде, после чего несколько раз промыть сильной струей проточной воды.

Промытые огурцы уложить в литровые банки. В каждую поместить одинаковые по длине, толщине, форме и цвету плоды.

Необходимо следить за тем, чтобы огурцы заполнили банку полностью.

Пряности промыть большим количеством проточной воды.

Приготовить заливку из воды, уксуса и соли. Раствор необходимо довести до кипения, процедить и охладить до 70 ˚С. Уложенные в банки огурцы залить горячей заливкой. Наполненные банки укупорить и стерилизовать:

— емкостью 0,5 л — 7–10 минут,

— емкостью 1 л — 15–20 минут.

655. Огурцы малосольные

• *20 свежих огурцов*

• *75–100 г соли*

• *20 г корня (или 2 листа) хрена*

• *20 г укропа*

• *2–3 зубчика чеснока*

• *1,5 л воды*

Отобрать мелкие огурцы с зеленой кожицей, упругие и плотные, с недоразвитыми семенами (пожелтевшие для переработки непригодны), тщательно промыть, срезать кончики.

Подготовленные огурцы положить в стеклянную банку или фарфоровый (керамический) бочонок, переслоив ветками укропа с зонтиками, листьями или нарезанными тонкими ломтиками корня хрена и дольками чеснока.

Залить доверху соленым горячим раствором. Через сутки огурцы готовы к употреблению.

656. Огурцы соленые

• 5 *кг огурцов*

• *75 г укропа*

• *по 15 г корней и листьев хрена*

• *10 г чеснока*

• 3 г свежего (или 2 г сушеного) стручкового жгучего перца

• 25 г листьев и черешков сельдерея

• 25 г листьев черной смородины

Для рассола:

• 1 л воды

• 60–70 г соли

В качестве пряных добавок можно использовать дубовые, вишневые листья, эстрагон, майоран, чабер и др.

Огурцы перебрать, промыть. Зелень и пряные добавки перебрать, промять, нарезать кусочками.

На дно тары положить примерно 1/3 зелени и пряностей, затем рядами уложить огурцы до половины тары, на них положить еще 1/3 зелени и пряностей, затем снова огурцы и сверху оставшуюся зелень и пряные добавки. Наполненные емкости укупорить и через шпунтовые отверстия залить рассол.

Чтобы стимулировать наиболее быстрое развитие молочнокислых бактерий, первые три дня тару с огурцами выдержать при температуре 15–20 ˚С, затем поместить в сухое холодное помещение и хранить при температуре от 1 до 4 ˚С.

Пряности, используемые при солении, не только улучшают вкус и аромат огурцов, но и обогащают их витаминами, способствуют их сохранности.

657. Быстро квашенные огурцы

• свежие огурцы

Пряности и добавки:

• веточки укропа

• семена горчицы

• горошины черного перца

• душистый перец

• вишневые или виноградные листья

Для заливки:

• 1 л воды

• 40–50 г соли

Огурцы замочить в холодной воде, затем тщательно промыть, наколоть вилкой, плотно уложить в банки и переложить пряностями.

Залить соленым раствором так, чтобы огурцы были полностью покрыты. Затем поставить груз и оставить кваситься при температуре около 20 ˚С на 5 дней.

После этого переставить в прохладное место. Огурцы заквашиваются за 3–4 недели.

658. Стерилизованные квашеные огурцы

• свежие огурцы длиной 8–12 см

Пряности и добавки:

• *черный перец в горошинах*
• *душистый перец*
• *лавровый лист*
• *кружки хрена*
• *веточки молодого укропа*
• *кружочки лука*
• *вишневые листья*

Для заливки:

• *1 л воды*
• *50–60 г соли*

Огурцы замочить на 1 час в холодной воде, затем промыть и оставить обсохнуть. Проткнуть их вилкой, сложить в 5–литровые банки, перекладывая укропом, луком, пряностями, кружками хрена, вишневыми листьями.

Поставить груз, залить холодной или горячей заливкой на 3 см выше огурцов и оставить заквашиваться при температуре 15–20 ˚С.

Через 2–3 недели рассол слить, огурцы ополоснуть водой, переложить в банки для стерилизации, залить рассолом.

Банки емкостью 1 л накрыть крышками и стерилизовать при температуре 75 ˚С в течение 30 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

Хранить в прохладном месте.

659. Огурцы консервированные

• *5 кг огурцов*
• *100 г хрена*
• *100 г листьев вишни*
• *лавровый лист*
• *укроп*
• *красный жгучий перец*
• *чеснок*
• *сахар*
• *соль*
• *9 %-ный столовый уксус*

Для заливки:

• *1 ст. ложка соли*
• *1 л воды*

Для консервирования лучше всего использовать мелкие крепкие огурцы, по возможности одинакового размера и правильной формы.

Отсортированные вымытые огурцы замочить в холодной воде на 6–8 часов. Затем подготовить пряные добавки, которые укрепляют их структуру и способствуют лучшей сохранности:

лист и корень хрена, лист вишни, лавровый лист.

На дно подготовленных литровых банок уложить пряную зелень, затем, в вертикальном положении, огурцы, сверху и с внутренней стороны банок — зонтики укропа, кусочки красного жгучего перца, чеснок.

В каждую банку, заполненную огурцами, положить по 1 ч. ложке сахара, добавить по 1 ст. ложке уксуса и залить процеженной кипящей заливкой до краев. Банку плотно закрыть стерильной крышкой, быстро закатать, не стерилизуя, перевернуть вверх дном, укрыть одеялом и оставить до полного охлаждения. Хранить консервированные огурцы в холодильнике или холодной кладовке.

660. Огурцы резаные

• *600–700 г огурцов*
• *1 ч. ложка сахара*
• *35 г пряностей*
• *листья вишни*
• *1 ст. ложка уксуса*

Для заливки:

• *1 ст. ложка соли*
• *1 л воды*

Для заготовки выбрать самые молодые, плотные, крепкие огурцы с неразвитыми семенами и наименьшим диаметром (длинноплодные огурцы используют в свежем виде или для приготовления салатов).

Огурцы замочить на 6–8 часов в холодной воде, затем тщательно вымыть, нарезать на кусочки размером 1–1,5 см, уложить в подготовленные банки, добавив лист и корень хрена, лист вишни (1 лист на литровую банку), черной смородины и другие пряности (перец, чеснок, гвоздику).

Дальше готовить так, как указано в предыдущем рецепте.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Огурцы желательно перерабатывать в день уборки, потому что при хранении их качество быстро ухудшается. В одной таре консервируют огурцы одного размера. Отсортированные огурцы вымачиваются в холодной, периодически сменяемой, воде не более 6 часов. Вымачивание снижает горечь.

661. Огуречные дольки в уксусной заливке

• *свежие огурцы*
• *лук*
• *семена горчицы*

Для заливки:

• *2/3 л столового уксуса*
• *1/3 л воды*
• *30 г соли*
• *20 г сахарного песка*
• *4 горошины черного перца*
• 2 *горошины душистого перца*
• *1 лавровый лист*
• *щепотка тимьяна*

Промытые огурцы почистить, разрезать на длинные кусочки, сердцевину извлечь чайной ложкой. Дольки уложить в керамическую или фарфоровую миску и залить горячим уксусным раствором с пряностями.

На следующий день уксус слить, вскипятить и оставить охлаждаться. Огурцы разложить по банкам, пересыпать измельченным луком и горчичными семенами и залить остывшей уксусной заливкой.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 20 минут,

— банки емкостью 1 л — 25 минут.

Банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

662. Салат из огурцов с луком

• *750 г крупных огурцов*
• *250 г лука*

Пряности и добавки (на литровую банку):

• *1 веточка укропа*
• *1 большой кружок моркови*
• *1/2 ч. ложки горчичных семян*
• *1 лавровый лист*
• *3 горошины душистого перца*
• *3 горошины черного перца*

Для заливки:

• *1 л воды*
• *300 мл столового уксуса*
• *25 г соли*
• *100 г сахарного песка*

Огурцы замочить на 1 час в воде, затем хорошо промыть. Огурцы почистить, разрезать на тонкие кружочки, смешать с луком, очищенным и нарезанным кольцами. Разложить по нагретым банкам, перекладывая пряностями, морковью и укропом. Залить горячей заливкой.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 20 минут,

— банки емкостью 1 л — 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

663. Замороженный салат из огурцов

Огурцы должны быть здоровыми, зелеными, диаметром 3–4 см.

Вымытые огурцы очистить, обрезать с обоих концов и нарезать пластинками (или соломкой). Сразу уложить в коробки или пакеты, которые нужно закрыть так, чтобы в них не осталось воздуха, и сразу заморозить.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Количество соли для засолки бывает разным, в зависимости при какой температуре вы будете хранить консервированный продукт. Если при 4 °С — на 1 л от 60 до 80 г соли, если при 10 °С и далее, то на 10 г больше.

ПЕРЕЦ

Зрелый перец (как красный, так и зеленый) по содержанию витамина С занимает среди овощей первое место. Лучше всего в пищу употреблять его в свежем виде. Часто перец фаршируют самой разной начинкой (мясной, сырно-творожной, овощной и т. д.). На зиму перец можно замораживать или консервировать.

Смешать в равных по объему частях свежеприготовленные соки перца и моркови. Давать маленьким детям, у которых плохо растут волосы, по 1–2 ст. ложки 2–3 раза в день, перед едой. Эту смесь соков полезно также принимать для лечения и профилактики запоров, болезни толстой кишки.

664. Перец салатный в томатном соке

• *1 кг сладкого перца*

• *1 л томатного сока*

• *25–30 г соли*

Перцы должны быть зрелыми, сладкими на вкус, здоровыми, без повреждений, плотными; зеленой или красной окраски.

Отобранные и отсортированные перцы вымыть в холодной воде, вырезать плодоножки, очистить от семенников и бланшировать 5–9 минут.

Дать стечь воде, выложить, горячими, в банки и залить кипящим томатным соком или протертыми томатами.

Залитые томатным соком банки с перцами накрыть подготовленными крышками и стерилизовать при температуре 100 ˚С:

— емкостью 0,5 л — 30–35 минут,

— емкостью 1 л — 35–40 минут.

После стерилизации банки немедленно герметично укупорить и охладить.

665. Перец особый

• *1 кг сладкого перца*

• *300 мл воды*

• *200 мл яблочного уксуса*

• *200 мл растительного масла*

• *300 г меда*

Перец вымыть, надсечь вдоль 3 надрезами, бланшировать 3–5 минут в растворе с добавлением яблочного уксуса, растительного масла и меда.

Раствор должен полностью покрывать перец.

Затем переложить его в 3-литровую банку, залить раствором,

в котором он бланшировался, и укупорить.

666. Пюре из сладкого перца

• *1 кг пюре из сладких перцев*

• *1,5 кг свежих перцев*

Зрелые перцы промыть и бланшировать в кипящей воде 6–8 минут (до размягчения). Затем откинуть их на дуршлаг, а когда вода стечет, пропустить через мясорубку. Полученную массу кипятить 3–6 минут, в горячем виде расфасовать по банкам и стерилизовать при температуре 100 °С:

— емкостью 0,5 л — 10 минут,

— емкостью 1 л — 15 минут.

Употребляют пюре для витаминизации овощных, мясных и рыбных блюд, а также для приготовления соусов в смеси с томат-пюре.

667. Нектар из перца

• *1 кг пюре из сладких перцев*

• *50 г меда*

Хорошо вызревший перец очистить от плодоножек, семян и семенных перегородок, мелко нашинковать и разварить в воде. Теплую массу протереть через частое сито, разбавить водой (1:1), нагреть до 85 °С. Растворить мед и продолжать нагревать еще 5 минут при температуре 85 °С.

Затем нектар разлить по банкам, укупорить и простерилизовать их.

668. Перец с кабачками и яблоками

• *300 г кабачков*

• *500 г сладкого перца*

• *200 мл воды*

• *200 мл яблочного уксуса (или сока)*

• *200 г меда*

Подготовить перец и нарезать его кольцами шириной 1 см. Яблоки вымыть, вырезать сердцевину, нарезать дольками. Молодые кабачки (или патиссоны) нарезать кружочками.

Приготовленные продукты бланшировать 3–5 минут в растворе воды, яблочного уксуса (или сока) и меда. Уложить все в 3-литровую банку.

Раствор еще раз довести до кипения и залить им банку, после чего сразу укупорить ее.

669. Перец запеченный с брынзой

• *5 кг перца*

• *500 г брынзы*

• *300 мл растительного масла*

Хороший мясистый красный перец испечь, затем очистить от семян и кожицы, измельчить.

К полученному пюре добавить измельченную коровью брынзу и растительное масло.

Смесь хорошо перемешать (можно с использованием миксера), разложить в небольшие банки (350 мл), стерилизовать их 20 минут и укупорить.

670. Соус из перца

• *1 кг перца*

• *2 л молочной сыворотки*

Промыть зеленый стручковый перец, порубить его ножом, положить в кастрюлю, залить молочной сывороткой и на малом огне варить около 1 часа, затем выложить в банки и плотно укупорить. Перец, приготовленный таким способом, можно хранить 6 месяцев.

Перечный соус подается со сметаной как острая приправа к мясным блюдам.

671. Перец соленый

• *1 кг сладких перцев*

• *50 г соли*

Отобрать зрелые, здоровые, плотные сладкие перцы, освободить их от плодоножек и семян, каждый стручок посолить изнутри.

Перцы вложить один в другой, поместить в эмалированную посуду или глиняный горшок, поверх перцев положить холщовую салфетку, деревянный кружок и гнет.

Когда перцы выпустят сок, перенести посуду в холодную кладовку или погреб, покрыть чистой тканью.

Перед употреблением перцы тщательно промыть и вымочить в холодной воде.

Засоленные перцы можно использовать для салатов, а также для фарширования.

672. Перец соленый с эстрагоном

• *2–3 кг сладкого перца*

• *эстрагон*

Для заливки:

• *1 л воды*

• *70 г соли*

Свежий перец, промытый и очищенный от семян, плотно уложить в банки или эмалированную кастрюлю, перекладывая каждые 3–4 ряда ветками эстрагона, залить все рассолом.

Сверху положить деревянный круг с гнетом, чтобы весь перец был покрыт рассолом.

Через неделю перенести банки в холодное место.

673. Перец сладкий в томатном пюре

• *1 кг перцев*

• *1 кг помидоров*

• *соль*

Спелые перцы промыть, освободить от плодоножек. Перепонок и семян, еще раз промыть, уложить в стерильные банки, вложив один стручок в другой, чтобы плотнее заполнить пространство, банки залить горячим томатным пюре.

Приготовить пюре: помидоры промыть, нарезать, пропустить через мясорубку, протереть через сито.

Томатное пюре вылить в кастрюлю и проварить так, чтобы объем его уменьшился в 2–3 раза, после чего пюре посолить (1 ст. ложка соли на 1 л пюре).

Банки прикрыть стерильными крышками, поставить в кастрюлю с горячей водой и простерилизовать при температуре 100 °С:

— емкостью 0,5 л — 10 минут,

— емкостью 1 л — 15 минут.

Хранить в холодном помещении.

674. Салат из перца

• *5 кг сладкого перца*

Для заливки:

• *1 стакан воды*

• *1 стакан растительного масла*

• *1 стакан 9 %-ного столового уксуса*

• *1 стакан сахара*

• *1 ст. ложка соли*

В большую кастрюлю влить воду, масло, уксус, добавить сахар и соль и все довести до кипения.

Зеленый и красный перец промыть, освободить от плодоножек, перепонок, семян, еще раз промыть, нарезать кольцами, высыпать в кастрюлю с горячей заливкой и варить 30 минут, прикрыв кастрюлю крышкой, периодически помешивая перец.

Затем быстро расфасовать в сухие стерильные банки, закрыть стерильными крышками, закатать.

После охлаждения убрать в холодильник.

675. Стерилизованный салат из перца с луком

• *свежий красный, желтый (или зеленый перец)*

• *лук*

Пряности (на литровую банку):

• *1/3 ч. ложки семян горчицы*

• *2 горошины душистого перца*

• *2 горошины черного перца*

• *1/2 лаврового листа*

Для заливки:

• *1 л воды*
• *250–300 мл 9 %-ного столового уксуса*
• *20 г соли*
• *60–80 г сахара*

Перец почистить, освободить от семян, разрезать на кружочки. Перец по частям уложить в дуршлаг, постепенно отварить в кипящей подсоленной воде (10 г соли на 1 л воды), через 5 минут вынуть и оставить обсохнуть.

Затем разложить его по нагретым банкам, переложить нарезанным луком и пряностями.

Залить горячей заливкой, накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 20 минут,

— банки емкостью 1 л — 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

676. Икра из сладкого перца

• *2,5 кг перца*
• *150 г подсолнечного масла*
• *150 г моркови*
• *15 г белых кореньев*
• *200 г репчатого лука*
• *100 мл подсолнечного масла (для тушения лука и моркови)*
• *15 г листьев зелени петрушки*
• *100 г спелых томатов*
• *2 ст. ложки 9 %-ного столового уксуса*
• *по 1 ч. ложке перца горького и душистого молотого*
• *соль*

Зеленые или желтые плоды перца вымыть, дать стечь воде, натереть маслом и выпекать в духовке до размягчения.

Горячими очистить от кожицы и плодоножек (для удаления пригоревшей кожицы перцы промыть холодной кипяченой водой, измельчить ножом или пропустить через мясорубку с крупными отверстиями).

Морковь и белые коренья вымочить, очистить от кожицы, вымыть, дать стечь воде, нарезать как лапшу, уложить в казанок, добавить подсолнечное масло и, чуть помешивая, тушить до полуготовности. Лук нарезать на кружочки и затем обжарить в масле до золотистого цвета. Зелень укропа и петрушки вымыть, дать стечь воде и мелко нарезать.

Спелые томаты очистить от плодоножек, вымыть их, пропустить через мясорубку. Протертые томаты слить в эмалированную кастрюлю и уварить до половины первоначального объема.

В томатную пасту положить измельченные плоды перца, тушеную морковь с маслом, обжаренный лук с маслом, измельченную зелень. Добавить уксус, черный и душистый перец, соль. Всю массу тушить 10 минут, помешивая.

Горячую массу уложить в подогретые банки емкостью 1 л и стерилизовать 80 минут при температуре 100 ˚С.

После стерилизации банки закатать.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Из сладких сортов стручкового перца в домашних условиях можно приготовить большой ассортимент консервов. Немного перезревшие плоды светло-зеленой, темно-зеленой и желтоватой окраски лучше использовать для фарширования, а более яркой окраски — для приготовления салатов и маринадов. Семена рекомендуется удалять.

677. Перец сладкий консервированный

Вариант 1

- *1 кг перцев*
- *1 ч. ложка сахара*
- *1/3 ч. ложки лимонной кислоты*
- *1 гвоздика*
- *1–2 горошины душистого перца*
- *5–7 горошин черного перца*
- *лист и черешки сельдерея*

Для заливки:

- *1 ст. ложка соли*
- *1 л воды*

Крупный сладкий перец вымыть, освободить от плодоножек, перепонок и семян, положить в дуршлаг и опустить на 1 минуту в горячую воду. Затем дать воде стечь. Перец уложить в литровые банки, в каждую добавить сахар, лимонную кислоту, гвоздику, душистый перец, несколько горошин черного перца, лист и черешки сельдерея. Все залить кипящим рассолом. Затем банки закрыть стерильными крышками, закатать, простерилизовать при температуре 100 ˚С в течение 15 минут.

После стерилизации банки перевернуть вверх дном, накрыть одеялом и оставить до охлаждения.

Вариант 2

- *1 кг перцев*
- *1–2 головки чеснока*
- *1/3 ч. ложки лимонной кислоты*
- *1 ч. ложка сахара*
- *1–2 ст. ложки растительного масла*

Вымытый перец освободить от плодоножек и семян, еще раз хорошо промыть, нашинковать кольцами (поперек), уложить в литровые банки, пересыпав очищенными дольками чеснока.

Добавить сахар и лимонную кислоту, перцы залить горячим рассолом (состав заливки как в первом способе), сверху налить 1–2 ст. ложки растительного масла.

Банки емкостью 1 л закрыть стерильными крышками, закатать, поставить в кастрюлю с горячей водой и простерилизовать 10 минут при температуре 100 °С.

678. Сладкий перец, стерилизованный в кисло-сладкой заливке

• *свежий сладкий перец*

Пряности (на литровую банку):

• *1/3 ч. ложки семян горчицы*

• *2 горошины душистого перца*

• *1/2 лаврового листа*

Для заливки:

• *1 л воды*

• *250–300 мл 9 %-ного столового уксуса*

• *20 г соли*

• *60–80 г сахара*

Перец очистить от семян и разрезать на 2 или 4 части. Затем хорошо промыть и по частям уложить в кипящую подсоленную воду (10 г соли на 1 л воды). Отварить 5 минут, вынуть и плотно уложить по нагретым банкам.

Переложить их пряностями, залить горячей заливкой.

Накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 20 минут,

— банки емкостью 1 л — 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

679. Маринованный сладкий перец

• *500 г очищенных и бланшированных перцев*

• *1 лавровый лист*

• *2–5 горошин черного перца*

• *1–2 горошины душистого перца*

• *растительное масло*

Для заливки:

• *800 мл воды*

• *20 г соли*

• *25 г сахара*

• *200 мл уксуса*

Плоды очистить от плодоножек и семяносцев (вместе с семенами) при помощи острого ножа, а затем отрезать верхушку.

Перцы тщательно промыть большим количеством проточной воды. Бланшировать в кипящем растворе (80 % воды и 20 % уксуса (6 %-ного), с прибавлением 2 % соли к весу раствора).

Бланшированный перец охладить и заполнить им банки. При этом плоды уложить в банки в вертикальном положении, причем одна половина помещается широкой частью, вниз, а другая — верхушкой ко дну.

Добавить и пряности: черный перец, лавровый лист и по несколько горошин душистого перца. Пряности добавить во время укладки плодов. При этом перцы нужно сплющить, плотно прижимая их к стенкам банки, чтобы поместить максимальное количество и таким образом удалить из них воздух.

В каждую банку уложить приблизительно одинаковые по размеру, цвету и форме плоды перца.

Уложенные в банки перцы залить горячей маринадной заливкой, прибавив и определенное количество растительного масла. Заливка должна на 3–4 см покрывать перцы.

Маринадную заливку приготовить из воды, соли, сахара и уксуса. Полученный раствор довести до кипения, затем процедить и охладить до температуры 80 °С.

Банки емкостью 0,5 л стерилизовать в течение 30 минут при температуре 100 °С.

680. Перец сладкий печеный

Для консервирования отобрать только крупные, с мясистой мякотью, биологически зрелые, правильной формы, красного цвета (равномерной окраски), с глянцевитой поверхностью, не поврежденные и без трещин плоды.

Отсортированные по внешним признакам плоды следует обжечь на сильно нагретой плите, электроплитке (или на листе жести, установленном над сильным пламенем).

Обжигать плоды следует равномерно со всех сторон, следя за тем, чтобы не сгорела мякоть. Плоды с обожженной мякотью не пригодны для консервирования, так как при удалении кожицы нарушается их целость, а при стерилизации они разваривaются.

Не полностью обожженные плоды не удастся хорошо очистить от кожицы, что ухудшает вид консервов. Обожженные перцы очистить от кожицы вручную.

Для облегчения очистки перцев, после снятия с печи их необходимо погрузить в холодную воду, после чего кожица легко удаляется.

Затем плоды перца очистить от плодоножек и семяносцев (вместе с семенами и жилками).

Очищенные и подготовленные плоды плотно уложить в банки так, чтобы не оставалось между ними воздуха.

На дно каждой банки положить нарезанную петрушку, а между плодами перца — пряности.

В каждую банку положить 1–2 лавровых листа, 2–3 горошины черного перца и 1–2 горошины душистого перца.

Заливку приготовить из хорошо пережаренного растительного масла, к которому можно прибавить томат-пюре. На 1 л растительного масла — 1 ст. ложка томата-пюре и 2 % поваренной соли.

Приготовленной заливкой залить уложенные в банки плоды перца. Затем банки укупоривают и стерилизуют.

Банки емкостью 0,5 л стерилизовать 90 минут при температуре 100 °С.

681. фаршированный перец

- *1 кг сладкого перца*
- *800 г моркови*
- *50 г пастернака*
- *20 г корня сельдерея*
- *20 г корня петрушки*
- *150 г репчатого лука*
- *10 г пряной зелени (зелени петрушки, сельдерея и укропа)*
- *20 г соли*
- *растительное масло*

Для заливки:

- *300 мл томатного сока*
- *соль*
- *сахар*
- *красный молотый перец*

Перец очистить от плодоножек и семян. Промыть проточной водой. Бланшировать в течение 3–5 минут, остудить холодной водой.

Приготовить фарш из мелко нарезанной моркови, репчатого лука, кореньев пастернака, петрушки и сельдерея, обжаренных в растительном масле, с прибавлением пряностей.

Заливку приготовить из томатного сока, который уварить с прибавлением соли и сахара до консистенции соуса.

В конце прибавить красный молотый перец.

Бланшированные перцы начинить приготовленным фаршем и уложить в банки.

Наполненные банки заполнить доверху заливкой, подогретой до 80 °С, и укупорить. Стерилизовать при температуре 100 °С в течение 2 часов.

Готовые консервы хранить в прохладном месте.

682. Стерилизованный перец, фаршированный краснокочанной капустой

• 6 средних сладких перцев
• 1 кг краснокочанной капусты
• 20 г соли
• 30 г сахара
Для заливки:
• 400 мл воды
• 200 мл 9 %-ного столового уксуса
• 1 ч. ложка соли
• 1 ч. ложка сахара
• 3 горошины черного перца
• 1 лавровый лист

Мелко нашинкованную капусту посыпать солью, сахаром, хорошо перемешать и оставить на 2 часа. Перец помыть и удалить семена.

Заполнить подготовленной капустой, разложить по двухлитровым банкам и залить горячей заливкой.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 °С в течение 35 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

683. Лютеница

• 1 кг очищенного и нарезанного перца
• 300 мл томатного сока
• 5 г острого перца
• 60 мл растительного масла
• сахар
• соль
• мелко нарезанный чеснок
• зелень петрушки

Перец очистить от плодоножек, семян и хорошо промыть проточной водой. Затем нарезать кусочками и положить в кастрюлю и сварить. Прибавить острый красный перец.

Томаты нарезать кусочками, довести массу до кипения, затем протереть. Полученное пюре варить вместе с нарезанными плодами перца до полного их разваривания.

Затем массу еще раз протереть, сварить до густоты. К сгущенной массе прибавить растительное масло, сахар, соль, мелко нарезанные чеснок и зелень петрушки.

Наполненные банки емкостью 0,5 л стерилизовать в течение 2 часов при температуре 100 °С.

Консервы хранить в сухом прохладном месте.

684. Острый стручковый перец соленый

• 1 кг сладкого перца
• 10–15 г пряностей (зелень петрушки, вишневые листья,

листья и коренья сельдерея и мелко измельченный хрен)

• *700 мл воды*

• *40 г соли*

• *50 мл уксуса*

Свежие крепкие одинакового размера и не красные плоды, очистить, наколоть в 1–2 местах (около плодоножки) и плотно уложить в тару, слегка их утрамбовав.

Между рядами плодов перца при укладке положить пряности.

Уложенный в тару перец залить переваренным, процеженным и охлажденным рассолом. Брожение продолжается 10–12 дней.

Хранить в прохладном месте.

Во время хранения соленье следует доливать рассолом, приготовленным при следующем соотношении: воды — 1 л, соли — 30 г и уксуса — 25 мл.

685. Стерилизованный острый перец

• *свежий перец*

Пряности и добавки (на литровую банку):

• *1/2 ч. ложки желтых горчичных семян*

• *1/2 луковицы*

Для заливки:

• *1 л воды*

• *300 мл 9 %-ного столового уксуса*

• *50 г сахарного песка*

• *30 г соли*

Перец ненадолго замочить в холодной воде, затем хорошо промыть. Положить в кипящую подсоленную воду (10 г соли на 1 л воды) и отварить около 5 минут. Затем вынуть, разложить по нагретым банкам, пересыпать измельченным луком, горчичными семенами и залить горячей заливкой.

Накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 20 минут,

— банки емкостью 1 л — 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

686. Маринованный сладкий перец

• *10 кг перца*

• *15 г вишневых листьев*

• *80 г сельдерея (листьев и кореньев)*

• *1 пучок зелени петрушки*

• *25–30 г очищенного чеснока*

• *15–20 листиков лаврового листа*

• *200 мл растительного масла*

• *7 л воды*

• *630 г соли*

• *700 мл 9 %-ного столового уксуса*

Перцы вымыть проточной водой, наколоть в 3–4 местах (около семяносца) и бланшировать в кипящей воде в течение 3–4 минут. Немедленно после бланширования плоды остудить в холодной проточной воде, затем уложить в подходящую тару, слегка прижимая. При укладке перец прослоить пряностями.

В заполненные банки влить растительное масло. Затем перец залить предварительно сваренным и охлажденным рассолом.

Брожение продолжается 12–15 дней. При правильном приготовлении маринада вкус перца — приятный кисло-соленый, мякоть плодов — плотная и хрустящая, кожица не отделяется, а заливка — прозрачная и без слизи.

Во время брожения и хранения в маринад доливают рассол, приготовленный при следующем соотношении: 1 л воды, 40 г соли и 50 мл уксуса.

Хранить в прохладном месте.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Для маринования используют красный сладкий стручковый перец следующих сортов: Пазарджикская капия, Пловдивская капия, Куртовская капия и Красные гамбы (круглый перец). Консервы приготавливают с прибавлением сахара и пряностей — лаврового листа, черного перца, душистого перца, а также маринадной заливки, в состав которой входят вода, соль, уксус и рафинированное растительное масло. Для маринования необходимо отобрать крепкие, с мясистой мякотью, крупные, однородные по цвету (ярко-красные), неповрежденные, без пятен и правильной формы плоды.

687. Соленье из печеного острого белого перца

• *10 кг острого белого перца*

• *100 г пряностей (укроп, сельдерей, нарезанный чеснок)*

• *7 л воды*

• *500 г соли*

• *650 мл 9 %-ного столового уксуса*

Отобрать крепкие, с плотной мякотью плоды перца, обжечь их на плите (или на решетке).

Затем их охладить и, не очищая от кожицы, плотно уложить в стеклянные банки, переслаивая пряностями.

Уложенный перец залить предварительно сваренным и охлажденным рассолом. Брожение продолжается приблизительно 20 дней.

Готовую продукцию необходимо хранить в прохладном месте.

688. Соленье из перца

• 10 кг сладкого перца

• 100–150 г пряностей (сельдерей, петрушка, вишневые листья, мелко нарезанный хрен, кориандр и пр.)

• 9 л воды

• 700 г соли

• 700 мл уксуса

Крепкие плоды перца, хорошо обмыть, наколоть вилкой в нескольких местах (около верхушки и плодоножки) и плотно уложить в подготовленную тару. На дно тары, а также поверх уложенного перца положить пряности.

Наполненные банки залить предварительно сваренным, процеженным и охлажденным рассолом. Брожение продолжается 10–12 дней.

Перец хранить в прохладном месте. Во время брожения и соленье доливают рассолом, приготовленным при следующем соотношении: 1 л воды, 30 г соли и 30 мл уксуса.

689. Соленье из печеного красного сладкого перца

• 10 кг перца

• пряности (зелень петрушки, листья и коренья сельдерея, очищенные и нарезанные кусочками зубчики чеснока)

• 8 л воды

• 200 г соли

• 100 мл уксуса

• 200 мл растительного масла

Перец обмыть, отцедить и обжечь на плите. При обжигании перцы переворачивать, следя за тем, чтобы они были равномерно обожжены со всех сторон, не сгорели или же не остались недопеченными.

Перец очистить от кожицы, надрезать со стороны верхушки и охладить. Подготовленные плоды уложить в банки, посыпая каждый ряд солью. Между рядами перцев положить пряности.

В заполненные банки влить горячее масло. Перец залить предварительно переваренным, процеженным и охлажденным рассолом.

Брожение продолжается 20–25 дней. Во время брожения необходимо следить за тем, чтобы перцы все время были покрыты рассолом.

При правильном приготовлении плоды перца должны быть крепкие и хрустящие, полные рассола, приятного кисло-соленого вкуса.

Хранить в прохладном месте.

690. Соленье из пареного сладкого красного перца

• 10 кг перца

• пряности (сельдерей, мелко нарезанный хрен, лавровый лист,

семена горчицы, мелко нарезанная зелень петрушки)

• *7 л воды*

• *630 г соли*

• *70 мл 9 %-ного столового уксуса*

Перец очистить от плодоножки, семенника, семян и плаценты, промыть проточной водой и бланшировать в течение 2–3 мину. Затем охладить в холодной воде.

Подготовленный перец плотно уложить в банки, слегка прижимая, и залить переваренным, процеженным и охлажденным рассолом.

Пряности положить между перцами при укладке в банки. Брожение продолжается от 20 до 25 дней.

Хранить в прохладном месте.

691. Квашеный перец

• *свежий сладкий перец*

Для заливки:

• *1 л воды*

• *80 г соли*

Перец помыть и удалить семена. Затем плотно уложить их в двухлитровые или пятилитровые банки и залить холодным или теплым соленым раствором так, чтобы весь перец был полностью покрыт.

Банки закрыть пергаментной бумагой и выдержать 1 неделю при температуре около 20 ˚С. Затем температуру снизить до 15 ˚С.

Перец заквашивается примерно за 3 недели.

Хранить в прохладном месте с постоянной температурой.

692. Стерилизованный квашеный перец

• *квашеный перец (приготовленный по предыдущему рецепту)*

Для заливки:

• *1 л воды*

• *200–250 мл 9 %-ного столового уксуса*

• *100 г сахара*

Заквашенный перец ополоснуть, разложить по нагретым банкам, залить горячей заливкой.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 ˚С:

— банки емкостью 0,5 л — 20 минут,

— банки емкостью 1 л — 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

Хранить в прохладном месте.

693. фаршированный сладкий перец квашеный

• *1 кг перцев*

• 800 г капусты
• 150 г моркови
• 50 г пряностей (петрушка и сельдерей)
• соль

Для рассола:

• 500 мл воды
• 15 г соли

Отобрать крепкие, правильной формы, зеленые, с плотной мякотью плоды перца. Перец промыть проточной водой и очистить. Дать воде стечь, посолить изнутри и снаружи солью (на 1 кг очищенного перца 15–20 г соли) и выдержать 2–3 часа. В это время приготовить фарш.

Морковь очистить, замочить в воде, промыть несколько раз проточной водой и измельчить на терке.

Капусту обмыть водой, разрезать пополам и нарезать соломкой.

Листья петрушки и сельдерея очистить, промыть и мелко нарезать.

Одновременно со смешиванием посолить фарш по вкусу.

Перцы наполнить приготовленным фаршем, уложить в банку отверстием кверху, слегка прижимая, но так, чтобы они не помялись.

Затем уложенный перец залить переваренным, процеженным и охлажденным рассолом.

Брожение продолжается 15–20 дней.

Хранить в прохладном месте.

694. Сладкий перец замороженный

Отобрать крепкие перцы, тщательно вымыть и обсушить их.

Заполнить полиэтиленовые пакеты плодами и запаять. Положить пакеты в морозильник.

Замороженные перцы перед употреблением необходимо оттаивать.

Их используют для приготовления различных блюд — например, для фарширования мясом, мясом и рисом, овощами или для жарения.

695. Перец горький сушеный

Красный перец можно сушить и целиком. Для этого разложить его на несколько дней для подвяливания.

Затем подвязать за плодоножки, чтобы плоды не касались друг друга и вывесить «гирлянды» для просушки в хорошо проветриваемом солнечном месте.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Употребляют и незрелые стручки этого перца,

имеющие зеленый цвет. Их засаливают, кладут в соленья и маринады для остроты и пряности.

РЕВЕНЬ

Это многолетнее овощное растение, по своим пищевым свойствам он больше напоминает фрукты. Растение ревеня — многолетнее, оно может давать урожай более 15 лет подряд. В пищу употребляют мясистые черешки прикорневых листьев. В них содержится относительно много витаминов С, В и каротина, яблочная и лимонная кислоты.

Черешки надо убирать периодически, через 10–12 дней, когда они нежные, волокна еще не огрубели и в них не накопился избыток щавелевой кислоты, употребление которой в значительных количествах нежелательно. Для понижения кислотности черешки ревеня вымачивают в воде.

Следует иметь в виду, что при варке, особенно с молоком, количество щавелевой кислоты существенно снижается, и в вареном виде (в частности, в виде супов, варенья) ревень можно использовать практически без ограничений.

696. Сок ревеня

Ревень очистить от волокон и промыть в воде. Затем разрезать на дольки длиною до 2 см, 2–3 минуты бланшировать и опустить в холодную воду.

Из охлажденного размельченного ревеня отжать сок. Разлить его в стеклянную посуду и стерилизовать:

— емкостью 0,5 л -10-15 минут,

— емкостью 1 л — 20–30 минут.

697. Сок ревенево-малиновый

• *1 кг черешков ревеня*

• *200 мл малинового сока*

Для получения сока берут молодые, не огрубевшие черешки летнего сбора.

Очищенные черешки нарезать небольшими кусочками, опустить на 3 минуты в кипящую воду и отжать сок на прессе. Ревеневый сок профильтровать, смешать с малиновым, довести до кипения, разлить в бутылки и стерилизовать их 15 минут.

698. Компот из ревеня

Перед консервированием с черешков снять кожицу, а затем разрезать их на кусочки длиной 2–3 см. Нарезанные кусочки вымочить в холодной воде в течение 10–12 часов, меняя ее 2–3 раза.

После этого нарезанный ревень бланшировать в кипящей воде 1 минуту и быстро охладить в холодной воде, чтобы ревень не разварился.

Затем ревень уложить в банки и залить горячим сахарным

сиропом.

Для заливки ревеня приготовить сироп крепостью 60 %. Для этой цели на 1 л воды прибавить 1,5 кг сахара.

Полученным количеством сиропа можно наполнить 7–8 банок емкостью 850–900 г.

Банки емкостью 1 л с компотом из ревеня стерилизовать 15 минут.

Сразу после стерилизации компот охладить холодной водой до 40 °С. Крышки банок должны быть вдавлены внутрь.

699. Пюре из ревеня

Черешки листьев вымыть, снять с них кожицу.

Нарезать черешки кусочками. В эмалированную кастрюлю налить немного воды, положить в нее ревень и распарить его до размягчения, после чего подавить деревянным пестиком.

Горячей массой наполнить подготовленные банки и пастеризовать при температуре 90 °С:

— емкостью 0,5 л — 25 минут,

— емкостью 1 л — 30–35 минут.

700. Ревень консервированный

Очистить ревень, нарезать кусочками 1,5–2 см, заполнить ими банки, залить кипяченой холодной водой и укупорить.

Банки хранить в прохладном месте. Использовать для приготовления киселя и начинок.

701. Мармелад из ревеня

- *1 кг очищенного ревеня*
- *700 г сахара*
- *1/2 ч. ложки лимонной кислоты*
- *кусочек лимонной цедры*
- *20 г пектинового порошка*

Промытый ревень почистить, удалить твердые концы, разрезать на кусочки и обдать кипящей водой.

После обсыхания добавить тонко снятую и мелко накрошенную лимонную цедру, подлить 2 ст. ложки воды и варить, чтобы ревень разварился. Затем добавить пектиновый порошок, смешанный с 3 ст. ложками сахарной пудры, отварить около 1 минуты. Добавить остаток сахара и варить до густоты мармелада.

В конце добавить лимонную кислоту, растворенную в ложке воды.

Кипящим джемом заполнить банки, закрыть крышками, банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

702. Мармелад из ревеня с имбирем

- *1 кг очищенного ревеня*
- *1 кг сахара*

• *1 кусочек имбиря*

Промытый ревень почистить, разрезать на кусочки, обдать кипящей водой и оставить обсыхать. Ревень уложить слоями в кастрюлю, пересыпать сахаром и оставить на ночь.

На следующий день в смесь добавить имбирь и при постоянном помешивании варить около 20 минут, чтобы мармелад начал желировать.

Имбирь удалить, кипящим мармеладом заполнить банки, закрыть крышками. Банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

Мармелад хранить в прохладном темном месте.

СВЕКЛА

Столовая свекла по значимости занимает в овощеводстве 3 место — после капусты и моркови. Высокие пищевые и диетические достоинства, урожайность, лежкость — эти свойства выдвинули столовую свеклу в ряд важнейших овощных культур. Столовая свекла — корнеплод, который включается в питание на протяжении всего года.

Корнеплоды столовой свеклы содержат значительные количества бетаина и бетанина — специфических биологически активных веществ, которые не встречаются в других овощах. Столовая свекла богата пектином, йодом. Содержание витаминов в свекле невелико.

Свекла — ценный лечебно-диетический продукт. Повышенное содержание в свекле железа, йода и цинка обусловливает стимулирующее действие ее на кроветворение и обмен веществ. При консервировании свеклы нужно иметь в виду, что она быстро темнеет на срезах, поэтому все операции по ее переработке нужно выполнять очень быстро.

703. Сок свекольный

Свеклу вымыть, но от кожицы не очищать. Бланшировать в течение 30 минут крутым паром в соковарке или пароварке. Бланшированную свеклу измельчить на шинковке, мясорубке или терке.

Из полученной мезги отжать сок на прессе. Можно отжать мезгу свеклы через соковыжималку. Выход сока — около 50 %.

Сок можно разбавить соком кислых ягод: например, смородины, клюквы или брусники (на 1/3 сока свеклы — 1/3 сока ягод), или добавить на 1 л сока 7 г лимонной кислоты.

Сок процедить через фланель или несколько слоев марли, добавить лимонный сок или лимонную кислоту (на 1 л сока — 7 г), подогреть до 80 °С, разлить в банки, укупорить прокипяченными крышками и стерилизовать:

— емкостью 0,5 л — 10 минут,

— емкостью 1 л — 15 минут.

704. Сок из свеклы и черной смородины

• *700 мл свекольного сока*

• *300 мл сока черной смородины*

Смешать соки, подогреть до 80 °С, разлить в прогретые банки и стерилизовать в кипящей воде:

— емкостью 0,5 л — 10 минут,

— емкостью 1 л — 15 минут. Герметично укупорить.

705. Сок из свеклы и клюквы

• *700 мл свекольного сока*

• *300 мл клюквенного сока*

Смешать соки, подогреть до 80 °С, разлить в прогретые банки и стерилизовать в кипящей воде:

— емкостью 0,5 л — 10 минут,

— емкостью 1 л — 15 минут.

706. Сок свекольный с тыквенным и яблочным

• *по 1 л свекольного, тыквенного и яблочного соков*

• *1 ст. ложка семян аниса или укропа*

Свеклу, тыкву и яблоки вымыть, обдать кипятком, измельчить и отжать сок, предварительно очистив тыкву от кожуры. Смесью соков залить семена аниса, довести до кипения, прокипятить в течение 5 минут, разлить в стерильные банки и укупорить.

Вместо семян можно положить 5 зонтиков вызревшего укропа.

707. Сок свекольно-капустный

• *1 кг свеклы*

• *250 г квашеной капусты*

• *цедра 1 лимона*

• *вода*

Свеклу вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Цедру лимона и свеклу положить в эмалированную кастрюлю, добавить 500 мл воды и кипятить на слабом огне под крышкой 20–25 минут. Сок слить, а в оставшуюся массу вновь залить 400 мл воды и кипятить еще 5–10 минут. Сок слить еще раз и снова добавить в массу воду.

Сок квашеной капусты смешать со свекольным, подогреть до 80 °С, разлить в банки и стерилизовать в кипящей воде:

— емкостью 0,5 л — 10 минут,

— емкостью 1 л — 15 минут.

708. Сок свекольный сквашенный

Свежеприготовленный свекольный сок разлить в бутылки и укупорить ватной пробкой.

В течение месяца сок перебродит и превратится в густую массу, которую используют для приготовления сладких паштетов, пряников, конфет.

709. Сироп из свеклы

Корнеплоды помыть, очистить от кожуры, разрезать на несколько частей и натереть на крупной овощной терке.

Мезгу сложить в кастрюлю, залить кипящей водой (1,5 л воды на 1 кг свеклы) и оставить на 1–2 часа настаиваться. Затем подогреть мезгу в течение 30 минут при непрерывном помешивании.

Для пароварки или соковарки корнеплоды можно резать

крупно и распаривать их 2–3 часа.

Распаривать свеклу можно и в эмалированном ведре на алюминиевой решетке, установленной в ведре на 10 см от дна. Из распаренной свеклы отжать сок через редкую холстину на прессе или в холщовом мешке руками.

Сок уваривать так же, как и виноградный, но более длительное время, пока сироп не загустеет, как варенье.

Готовый сироп хранить в стеклянных банках.

Уваренный сок сахарной свеклы может служить заменителем сахара, так как содержит его около 50 %.

Свекольный сироп хорошо добавлять в различные изделия из теста.

710. Стерилизованная свекла

• *свекла*

• *1/3 ч. ложки фенхеля или 1/4 ч. ложки аниса*

• *30 г хрена*

Для заливки:

• *1 л воды*

• *300 мл 9 %-ного столового уксуса*

• *20 г соли*

• *60 г сахара*

Корнеплоды сначала слегка отмочить в воде, затем хорошо промыть. Положить в кастрюлю, залить кипящей водой и отварить до размягчения.

Свеклу почистить, разрезать (лучше зубчатым ножом) на мелкие кубики.

Разложить по нагретым банкам, добавить хрен, нарезанный на тонкие пластинки, пряности и залить горячей заливкой.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 20 минут,

— банки емкостью 1 л — 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

Хранить в прохладном месте.

711. Свекла в яблочном пюре

• *4 кг свеклы*

• *500 г яблочного пюре*

• *очищенные кусочки яблок, айвы, тыквы*

• *грецкие орехи (по желанию)*

Свеклу средних размеров, замочить в воде на 1–2 часа, затем вымыть обильным количеством проточной воды.

Подготовленную свеклу разрезать на кусочки, снова вымыть, положить в кастрюлю.

Залить количеством воды, достаточным, чтобы покрыть свеклу, и варить, постоянно помешивая, на сильном огне.

К концу варки в добавить нарезанные кусочками очищенные яблоки, айву, тыкву и, по желанию, ядра орехов. Для улучшения вкуса добавить яблочное пюре.

Когда сироп начнет стекать с ложки, образуя непрерывную нить, горячую массу разлить в банки, горячим, и укупорить.

Хранить консервы в прохладном и сухом месте.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Свежеприготовленный свекольный сок можно поместить на несколько часов в холодильник, затем снять пену и употреблять в смеси с морковным соком в соотношении 1:4. Он укрепляет нервную систему при неврозе и бессоннице, улучшает самочувствие.

712. Соленье из свеклы

- *13 кг красной столовой свеклы*
- *3 л воды*
- *270 г соли*
- *300 мл 9 %-ного столового уксуса*

Для приготовления этого соленья используют крепкие, хорошо оформленные, крупные, не промерзшие, темно-красного цвета корнеплоды.

Свеклу очистить от ботвы и боковых наростов, вырезать зеленую часть головки, после чего очистить острым ножом из нержавеющей стали.

Очищенные корнеплоды промыть проточной водой и нарезать кружками толщиной 1 см.

Варить их в воде до мягкости, затем остудить холодной водой и уложить в банки или в другую посуду. Уложенную свеклу залить предварительно сваренным, процеженным и охлажденным рассолом.

Брожение продолжается 12–15 дней, после чего соленье готово для потребления.

Это соленье хранить при температуре между 5 и 10 °С.

При более высокой температуре оно не получается стойким.

Во время хранения соленье доливать рассол, приготовленным при следующем соотношении — 1 л воды, 40 г соли и 50 мл уксуса.

713. Свекла сушеная

Вариант 1

Вызревшие корнеплоды темно-красного цвета тщательно промыть и варить около 20 минут, считая от момента закипания воды.

После этого нарезать узкими полосками и сушить на ситах, рассыпав тонким слоем, при температуре 70–80 ˚С.

Хранить в герметичной таре.

Вариант 2

При сушке столовой свеклы отобрать плоды интенсивной окраски (фиолетово-красного цвета) без светлых колец, а также без грубых сосудисто-волокнистых пучков.

Мякоть должна быть плотной, сочной и не огрубевшей. Подмороженная свекла не пригодна для сушки.

Хорошо вызревшие корнеплоды вымыть, очистить, нарезать узкими полосками, разложить в один слой и выставить на солнце, чтобы они подвяли и перестали выделять сок.

Затем свеклу уложить тонким слоем на сита и сушить при температуре 70–80 ˚С. Во время сушки нужно периодически ворошить. Досушить лучше на солнце. Высушенную свеклу остудить и плотно уложить в герметичную тару.

Хорошо высушенная свекла должна иметь сладковатый вкус, темно-фиолетовый (или темно-красный) цвет и при сгибании не ломаться.

СПАРЖА

Спаржа — отличный источник пищевой клетчатки, витаминов К, А, С, Е и группы В, а также фолиевой кислоты, селена, меди, марганца, калия, кальция, железа и других необходимых минералов, также аспарагин, каротин и сапонин.

При этом в спарже содержится совсем немного калорий. Этот овощ — один из самых малокалорийных, он насыщает не калориями, а минеральными веществами и витаминами. Кроме того, во многих культурах спаржа считается целебным растением.

Вещества, содержащиеся в спарже, очищают кровь, благотворно воздействуют на печень и выводят воду (то есть спаржа является прекрасным мочегонным средством).

Благодаря аспарагину спаржа благотворно влияет на работу сердца, почек, понижает кровяное давление. Содержащиеся в ней вещества способствуют удалению из организма хлоридов, фосфатов и мочевины, что очень важно при подагре, мочекислом диатезе, остром и хроническом нефрите, воспалении почечных лоханок, мочевого пузыря и мочевыводящих путей.

714. Спаржа консервированная

• *спаржа*

Для заливки:

• *1 л воды*

• *50 г соли*

• *50 г сахара*

• *душистый перец горошком*

Вскипятить указанные ингредиенты для заливки.

Промыть и почистить спаржу, нарезать одинаковыми брусочками (на пару сантиметров ниже горлышка банки). Бланшировать в кипящей воде 5 минут, откинуть на дуршлаг.

Уложить спаржу плотно в стерильные банки, головками вниз. Сполоснуть водой, чтобы ушла белая жидкость от самой спаржи.

Залить кипящей заливкой, герметично укупорить крышками и стерилизовать в течение 1 часа. Остудить, а через двое суток повторить стерилизацию консервов.

715. Спаржа, консервированная с чесноком

• *спаржа*

• *2–3 ч. ложки соли*

• *несколько зубчиков чеснока*

• *1 ч. ложка уксусной эссенции*

• *лавровый лист*

Промыть и перебрать спаржу. Затем бланшировать ее в кипятке в течение 3–5 минут.

Для приготовления заливки в кипящую воду добавить соль и уксусную эссенцию.

В подготовленные банки емкостью 0,5 л банки положить по 1–2 зубчика чеснока. Затем аккуратно положить спаржу, добавить лавровый лист и залить горячей заливкой. Банки укупорить крышками.

716. Консервированная спаржа с укропом

• *спаржа*
• *1 ст. ложка семян укропа*
• *1 стакан воды*
• *2 ст. ложки соли*
• *3 зубчика чеснока*
• *2 стакана уксуса*
• *3 лавровых листа*

Для приготовления заливки смешать в кастрюле воду, соль, уксус и укроп. Довести до кипения.

Помыть спаржу и, порезав на среднего размера кусочки, разложить в банки. Добавить лавровый лист и чеснок. Залить спаржу горячей заливкой, закрыть крышками и стерилизовать в течении 10 минут.

717. Консервированная спаржа с лимоном и белым вином

• *750 г спаржи*
• *100 мл белого винного уксуса*
• *4 дольки лимона*
• *200 мл белого вина*
• *100 г сахара*
• *5 горошин душистого перца*
• *соль*

Тщательно помыть спаржу. Затем разложить ее в пучки по 4 стебля и разрезать пополам. Половинки пучков перевязать хлопчатобумажной нитью. Сложить в кипящую воду, добавить 1 дольку лимона и 1 ч. ложку сахара. Варить 15 минут.

Спаржу разложить по банкам. Добавить оставшиеся дольки лимона.

Для приготовления маринада смешать в кастрюле белое вино, винный уксус, и воду, в которой варилась спаржа. Добавить сахар, соль и перец.

Довести жидкость до кипения, постоянно помешивая.

Залить маринадом спаржу и герметично укупорить крышками.

718. Спаржа маринованная

• *спаржа*

Для маринада:

• *1 л воды*

• *10 г лимонной кислоты (или 100 мл уксуса)*

• *30 г сахара*

• *25–30 г соли*

Спаржу тщательно промыть в холодной воде, нарезать кусочками длиной до 10–10,5 см.

Побеги бланшировать 3–5 минут в горячей воде (температура 90–98 °C), затем остудить в холодной воде.

Спаржу уложить вертикально в стеклянные банки, влить горячую заливку и накрыть крышками. Стерилизовать при 95 °C:

— банки емкостью 0,5 л — 15 минут,

— банки емкостью 1 л — 25 минут.

Герметично укупорить и поставить на хранение.

ТОМАТЫ

Популярнейший овощ. Полюбился он людям за привлекательный внешний вид, нежный вкус и аромат. Томаты стали неотъемлемой частью нашего рациона: их едят свежими, консервированными, перерабатывают на пасту и сок.

Подавляющее большинство сортов томатов красного цвета, но бывают и желтые, и фиолетовые. Достоинства томатов заключаются в высоком содержании биологически активных веществ (каротин, витамин B1, B2, B6, PP, аскорбиновая кислота).

Минеральные вещества представлены калием, натрием, кальцием, магнием, фосфором, железом, йодом, а также медью, хромом, фтором.

Свежие плоды, консервированные, томатный сок используются в питании как богатый источник витаминов, органических кислот и минеральных веществ.

Томаты рекомендуют при различных заболеваниях системы кровообращения, нарушения обмена веществ, солевого обмена, при различных формах анемии.

719. Сок томатный

Вариант 1

Готовят из хорошо вызревших красных томатов. Овощи вымыть, дать воде стечь.

Разрезать каждый томат на несколько частей, переложить в кастрюлю, нагреть до кипения, непрерывно помешивая.

Затем на мясорубке с насадкой или с помощью пресса отделить сок, допуская небольшое количество мякоти.

Наполненные банки накрыть подготовленными крышками, установить в кастрюлю с водой, подогретой до 70 °С, и стерилизовать:

— емкостью 0,5 л — 8–10 минут,

— емкостью 1 л — 10–12 минут,

— емкостью 3 л — 15 минут.

После стерилизации банки немедленно укупорить и поставить горлышком вниз для охлаждения.

Вариант 2

Для переработки на сок можно использовать томаты любого сорта. Необходимо только, чтобы плоды были полностью зрелые, свежие. Тщательно промыть их в холодной воде, удалить плодоножки и вновь вымыть. После этого томаты можно разрезать на части или раздавить в эмалированной кастрюле.

Добавив 15 % воды к весу томатов, нагреть массу до кипения и поварить минут 10–20, пока овощи не разварятся. Сок слить, а пюре протереть через сито. Размер отверстий в сите должен быть таким, чтобы задерживались кожица и семена.

Полученную массу нагреть до 80–85 °С, расфасовать в простерилизованные стеклянные банки (или бутылки), накрыть крышками и стерилизовать:

— емкостью 0,5 л — 20–25 минут;

— емкостью 1 л — 30–35 минут,

— емкостью 3 л — 1 час и укупорить.

Вариант 3

Консервировать томатный сок можно и способом горячей расфасовки без последующей стерилизации. Для этого подогретую в пароводяной бане банку завернуть в сухое полотенце и немедленно, при помощи разливной ложки, залить прокипяченным в течение 12–15 минут томатным соком до краев банки. Температура разливаемого сока должна быть не ниже 95 °С. Наполненные банки закрыть прокипяченными крышками, немедленно укупорить, перевернуть вверх дном и остудить.

Лучшее место для хранения томатного сока — темные холодные помещения, но с плюсовой температурой.

Вариант 4

Взять зрелые свежесобранные томаты. Томаты после дозревания для приготовления сока непригодны.

Плоды вымыть, вырезать невызревшие и поврежденные части, нарезать дольками и слегка отжать сок. Нарезанные томаты распарить. Для этого вылить сок в эмалированную кастрюлю, сверху обвязать марлей и на нее положить нарезанные томаты. Сок довести до кипения и через 3–4 минуты, когда томаты распарятся, протереть их через редкое сито.

Затем смешать пюре с соком, подогреть до 85 °С и вылить в горячие банки или бутылки. Стерилизовать банки в кипящей воде:

— емкостью 0,5 л — 30 мин;

— емкостью 1 л — 40 минут,

— емкостью 3 л — 1 час.

720. Сок из томатов и сладкого перца

• *1 л томатного сока*

• *200 мл сока сладкого перца*

Свежеприготовленный томатный сок смешать с соком сладкого перца, довести до кипения и в горячем виде разлить в банки (или бутылки). Стерилизовать, как и томатный, укупорить.

Чтобы получить сок из сладкого перца, плоды следует вымыть, очистить от семян, семенной камеры и плодоножек,

нарезать кусками и отжать сок соковыжималкой или прессом.

721. Сок из томатов, сладкого перца и яблок

• *по 1 л томатного, яблочного и сока красного перца*

• *3 веточки свежего эстрагона*

Смешать соки, добавить эстрагона, нагреть смесь до кипения, прокипятить 5 минут, разлить в стерильные банки вместе с веточками эстрагона, укупорить.

722. Сок с мякотью томатно-яблочный

• 7 *кг томатов*

• *1 кг яблок*

Из томатов и яблок приготовить сок с мякотью, смешать, довести до кипения, сразу же разлить и стерилизовать «под одеялом» или в кипящей воде (см. рецепт «Сок томатный»).

723. Сок из томатов, тыквы и моркови с укропом

• *по 1 л томатного, тыквенного и морковного соков*

• *5 зонтиков укропа*

Смешать свежеприготовленные соки. Залить смесью соков вымытые зонтики укропа, нагреть до кипения, прокипятить 5 минут.

Разлить в стерильные банки кипящую смесь вместе с зонтиками укропа, укупорить.

724. Томаты цельноконсервированные

Для этих целей лучше использовать сорта с мелкими плодами овальной, сливовидной и грушевидной форм без дефектов — недозревших или неравномерно созревших, перезревших или размягченных.

Консервировать томаты можно с кожицей и без нее, но качество консервов повышается, если томаты очищены.

Промытые томаты уложить в дуршлаг и опустить в кастрюлю с горячей водой (температура 95–98 °С), выдержать 1–2 минуты, затем быстро вынуть и вместе с дуршлагом опустить в холодную воду: также на 1–2 минуты. Очистить кожицу.

Томаты плотно, без воздушных промежутков, уложить в банки. В таком случае овощи можно не заливать дополнительно водой или соком, а сразу укупорить и стерилизовать.

Если все же промежутки имеются, то томаты залить горячей водой (либо томатным соком). Для получения сока отобрать помятые и поврежденные томаты и протереть их через сито.

Температура содержимого банок с томатами перед стерилизацией бывает невысокая (особенно, если их залить соком). Кислотность овощей также меньше, чем плодов и ягод, поэтому время стерилизации банок несколько увеличивается:

— емкостью 0,5 л — 35 минут,

— емкостью 1 л — 40 минут,

— емкостью 3 л — 50–60 минут.

725. Стерилизованные красные томаты

• *томаты с тонкой кожицей*

Пряности (на литровую банку):

• *1/2 лаврового листа*

• *1/2 ч. ложки горчичных семян*

• *2 горошины черного перца*

• *2 горошины душистого перца*

Для заливки:

• *1 л воды*

• *15 мл 9 %-ного столового уксуса*

• *25 г соли*

• *50 г сахара*

Промытые томаты постепенно положить на дуршлаге в кипящую воду, через 2 минуты вынуть, положить в холодную воду и ножом удалить кожицу.

Томаты можно также консервировать неочищенными, очень твердые томаты можно нарезать на четверти или на толстые пластины.

Подготовленные томаты разложить по банкам, переложить пряностями, залить горячей заливкой.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 ˚С:

— банки емкостью 0,5 л — 20 минут,

— банки емкостью 1 л — 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

В состав томатов входит значительное количество кислоты, что дает возможность при изготовлении консервов ограничиться их стерилизацией в кипящей воде.

726. Томат-пюре

• *1 кг томат-пюре*

• *2,5 кг томатов*

Отобрать свежие, здоровые, равномерной красной окраски томаты, промыть их несколько раз, нарезать на части и пропустить через мясорубку.

Полученную дробленую томатную массу в эмалированной кастрюле нагреть до кипения, пропустить через протирочное сито с диаметром отверстий не более 1,5 мм (для отделения кожицы, семян и недозрелых частиц плодов) и вновь в чистой кастрюле уварить в 2,5 раза против первоначального объема при постоянном помешивании.

Полученную томатную массу сразу разлить в банки, укупорить и простерилизовать в кипящей воде:

— емкостью 0,5 л — 25 минут,

— емкостью 1 л — 35 минут,

— емкостью 3 л — 30 минут.

Готовое томат-пюре должно быть ярко-красного цвета и приятного кисло-сладкого вкуса.

Используется для заправки первых и вторых обеденных блюд с целью повышения их вкусовых качеств и питательной ценности.

727. Стерилизованные томаты в собственном соку

• *красные томаты*

• *уксус*

Томаты хорошо промыть, твердые разложить по нагретым банкам.

Мягкие томаты размять, переложить ими в банках твердые томаты и в каждую банку добавить 1 ч. ложку 9 %-ного столового уксуса.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 ˚С:

— банки емкостью 0,5 л — 25 минут,

— банки емкостью 1 л — 30 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

728. Томаты в уксусной заливке

• *твердые красные томаты*

Пряности (на литровую банку):

• *3 горошины душистого перца*

• *1/2 ч. ложки желтых горчичных семян*

• *1 лавровый лист*

• *2 горошины черного перца*

Для заливки:

• *1 л столового уксуса*

• *250 мл воды*

• *35 г соли*

Заливку довести до кипения и оставить охлаждаться.

Промытые томаты разложить по банкам, переложить пряностями и залить холодной заливкой так, чтобы они были полностью ею покрыты.

Банки закрыть пергаментной бумагой. Хранить в прохладном темном месте.

729. Томатное пюре с яблоками

Сначала приготовить томатную пульпу, для чего зрелые здоровые томаты тщательно вымыть, нарезать кусками, положить в кастрюлю, добавить немного воды и подогреть под крышкой 10

минут, не доводя до кипения. Всю массу протереть через редкое сито.

Отдельно прокипятить небольшое количество воды с несколькими горошинками душистого и черного перца, смешать с протертыми томатами.

Яблоки, лучше поздних сортов, очистить, разрезать на несколько частей, удалить сердцевину, на 2–3 минуты опустить в кипящую воду, сразу же остудить в холодной воде и уложить в литровые банки.

Залить их горячей томатной массой и пастеризовать при 90 °С 25–30 минут.

730. Томаты, консервированные без стерилизации

- *1,6 кг томатов*
- *50 г укропа*
- *15 г чеснока*
- *3 г красного стручкового перца*
- *15 г листьев черной смородины*
- *сельдерей*
- *петрушка*
- *30 г зеленого сладкого мелко нарезанного перца*
- *2 лавровых листа*

Отобрать свежие томаты преимущественно розового, бурого или молочного цветов.

Красные цвета, то есть полной зрелости, для консервирования непригодны, так как ткань плодов в процессе длительного хранения сильно размягчается, и они теряют форму.

Томаты отсортировать по размерам и цвету, удалить плодоножки и отмыть.

В чистые банки уложить 1/3 зелени и пряностей, затем до половины плотно наполнить томатами. Сверху уложить еще 1/3 зелени и пряностей, потом опять слой томатов, а сверху — оставшиеся зелень и пряности. Наполненные банки залить предварительно профильтрованным и охлажденным рассолом крепостью 5–6 %.

После заливки рассолом банки накрыть прокипяченными крышками и укупорить.

Укупоренные банки сразу поставить в холодное место.

731. Томаты дробленые

Взять хорошо вызревшие томаты красного цвета, удалить плодоножку, тщательно промыть в проточной воде, разрезать на дольки и пропустить через мясорубку.

Полученную массу кипятить в кастрюле в течение 10–15 минут (до полного исчезновения пены). Затем перелить в простерилизованные банки.

Наполнить банки до самого верха и тут же укупорить крышками.

После герметической укупорки банки перевернуть вверх дном, сверху прикрыть плотной тканью и в таком виде остудить.

732. Томаты деликатесные

• *1,6 кг томатов*

• *по 30 г листьев мелиссы и эстрагона*

Для заливки:

• *1 л воды*

• *300 мл сока красной смородины*

• *50 г меда*

Томаты промыть, отобрать одинакового размера, пробланшировать в кипящей воде 30 секунд, уложить в 3-литровую банку и добавить зелень.

Приготовить заливку из воды, сока красной смородины и меда.

Кипящим раствором залить томаты, через 3–5 минут раствор слить, снова вскипятить. Повторить еще 2 раза.

После третьего залива банку укупорить и перевернуть вверх дном до остывания.

733. Томаты зеленые, маринованные по-грузински

• *1 кг зеленых томатов*

• *175 г ядер грецких орехов*

• *7–10 головок чеснока*

• *1/2 стручка острого перца*

• *по 1 ч. ложке кориандра и сушеной мяты*

• *1/2 ч. ложки сушеной зелени базилика и эстрагона*

• *150 мл 9 %-ного столового уксуса*

Зеленые томаты средней величины вымыть, залить кипятком и выдержать 20 минут. Затем разрезать их на 4 части. Ядра грецких орехов, чеснок и острый перец тщательно измельчить, растереть в ступке, отжать сок и собрать в рюмку. В выжатую массу добавить кориандр, мяту, базилик, уксус и тщательно перемешать.

Нарезанные томаты уложить в банки, пересыпая каждый слой пряной смесью, и уплотнить. Сверху вылить выжатый сок. Закрыть и поставить в холодное место. Когда томаты пожелтеют, их можно употреблять в пищу.

734. Томаты зеленые с луком и морковью

• *5–6 крупных зеленых томатов*

• *2 луковицы*

• *2 моркови*

• *60 мл растительного масла*

• *5 зубчиков чеснока*

• *зелень петрушки и сельдерея*

В кастрюлю положить мелко измельченный репчатый лук, нарезанные дольками зеленые томаты, кружочками — морковь и зелень. Все это залить растительным маслом и тушить 30 минут.

Когда томаты станут мягкими, добавить толченый чеснок.

Разложить в банки и стерилизовать 15 минут в кипящей воде, укупорить.

735. Компот из зеленых томатов

• *мелкие зеленые томаты*

Пряности и добавки (на литровую банку):

• 2 *кружочка лимона*

• *маленький кусочек апельсиновой цедры*

• *1–2 гвоздики*

• *кусочек стручка ванили*

Для первой заливки:

• *500 мл воды*

• *250 мл 9 %-ного столового уксуса*

Для второй заливки:

• *1 л воды*

• *400 г сахара*

Промытые томаты разрезать поперек на половинки или на тонкие кружочки. Уложить их в кастрюлю и залить первой заливкой так, чтобы все были ею покрыты. Поставить на 12 часов в прохладное место. Перед варкой томаты отцедить и оставить обсохнуть.

Приготовить вторую заливку, довести до кипения, отварить в ней томаты (около 10 минут) и после этого вынуть.

На дно нагретых банок уложить кружочки лимонов (косточки предварительно удалить), тонко срезанную апельсиновую цедру, пряности.

Затем всыпать горячие отваренные томаты и залить все горячей сахарной заливкой.

Накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 20 минут,

— банки емкостью 1 л — 25 минут. После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

В 3-литровых банках заготовлять томаты без кожицы и без горячей заливки водой (или соком) не рекомендуется. Если томаты приготовить с кожицей, то после мойки их не бланшировать, а уложить плотно в банки, но так, чтобы они не мялись и на них не

образовывались трещины. Затем их залить горячей протертой томатной массой. Так как на томатах с кожицей во время стерилизации часто образуются трещины, ухудшающие вид консервов, чтобы избежать этого, рекомендуется перед укладкой в банки накалывать их иглой или острым лезвием ножа.

736. Компот из зеленых томатов без стерилизации

• 1 кг мелких зеленых томатов

Пряности и добавки (на литровую банку):

• 2 кружка лимона

• маленький кусочек апельсиновой цедры

• 1–2 гвоздики

• маленький кусочек палочки корицы

• кусочек стручка ванили

Для заливки:

• 600 мл воды

• 200 мл 9 %-ного столового уксуса

• 650 г сахара

Промытые томаты разрезать на половинки или на крупные дольки, уложить в кастрюлю и залить раствором воды, уксуса и сахара.

В этом растворе томаты оставить на 24 часа. Затем слить его и довести до кипения. Частями варить в нем томаты до прозрачности.

Томаты разложить по нагретым банкам, добавить кружочки лимона и пряности. Раствор выпарить до половины объема и кипящим залить подготовленные томаты.

Банки сразу же закрыть и перевернуть вверх дном.

737. Засахаренные зеленые томаты

• 1 кг зеленых томатов

Для первой заливки:

• 600 мл воды

• 150 мл столового уксуса

Для второй заливки:

• 2 кг сахарного песка

• 1,5 л воды

• кусочек палочки корицы

• 2 гвоздики

• кусочек стручка ванили

Промытые зеленые томаты разрезать на мелкие кубики, залить первой заливкой и оставить на 12 часов. Затем томаты процедить, дать обсохнуть и отварить в воде 10 минут. Между тем сварить вторую заливку, добавить в нее томаты и варить, чтобы

масса слегка загустела. Томаты в нем оставить на ночь. На второй день томаты немного поварить и оставить еще на ночь. На третий день томаты варить до тех пор, пока заливка не загустеет. Томаты вынуть и дать обсохнуть. Затем обвалять в сахаре и разложить по коробочкам.

Можно томаты сразу же после окончания варки переложить в нагретые банки, залить горячей заливкой. Банки немедленно закрыть и перевернуть вверх дном.

738. Джем из красных томатов

• *1 кг зрелых красных томатов*
• *800 г сахарного песка*
• *4 ст. ложки лимонного сока*
• *1/2 ч. ложки молотого имбиря*

Ополоснутые томаты положить на несколько секунд в кипящую воду, вынуть, положить в холодную воду, снова вынуть и очистить от кожицы.

Томаты разрезать на четверти, засыпать сахаром и оставить в холодильнике на 2 часа.

Затем их разварить в большой кастрюле до густоты джема, добавить лимонный сок и имбирь и еще немного поварить.

Кипящим джемом заполнить банки, закрыть крышками, банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

739. Варенье из мелких зеленых томатов

• *1 кг томатов*
• *1 кг сахара*
• *1 л воды*
• *1 ч. ложка винной кислоты*
• *1 порошок ванилина (или немного бергамотовой эссенции)*

Для приготовления варенья рекомендуется томаты сорта, имеющие продолговатую форму.

Из томатов удалить большую часть семян и выварить в 3 водах по 4–5 минут. После каждой варки томаты промыть холодной водой. Во время варки кожица томатов сморщивается и легко снимается ножом.

Очищенные от кожицы томаты поместить в горячий сахарный сироп и варить до сгущения. За 4–5 минут до снятия варенья с огня в него добавить винную кислоту. Для придания аромата в варенье можно положить ванилин или немного бергамотовой эссенции.

Готовое варенье выдержать в мелкой посуде 7–8 часов, а затем разлить в подготовленные банки.

740. Мармелад из красных томатов

• *1 кг зрелых красных томатов*
• *1 апельсин*

• 700 г сахара

• 1/2 ч. ложки лимонной кислоты

• кусочек корицы и имбиря

• 4 ст. ложки воды

Промытые томаты разрезать на кусочки, к ним подлить воду и при частом помешивании разварить до пюреобразного состояния. Тонко снятую цедру апельсина отварить в 3 ст. ложках воды, затем мелко порубить.

Горячие разваренные томаты протереть через мелкое сито, добавить апельсиновую цедру, апельсиновые косточки и пряности, завязанные в кусок ткани.

Варить при частом помешивании, чтобы масса достаточно загустела. Затем удалить пряности, добавить сахар и лимонную кислоту, растворенную в 1 ст. ложке воды, и еще немного поварить.

Кипящим мармеладом заполнить простерилизованные банки и закрыть крышками.

Банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

741. Неочищенные стерилизованные томаты

Отобранные для консервирования томаты хорошо вымыть холодной проточной водой. Уложить в банки и залить свежеприготовленным томатным соком, с прибавлением поваренной соли. Наполненные банки укупорить и стерилизовать.

Для приготовления заливки промыть томаты проточной водой, нарезать мелкими кусочками, положить в кастрюлю и варить до мягкости и выделения сока. Затем протереть через частое сито. При протирании отделить семена и кожицу.

К протертому томатному соку прибавить соль (на 1 л сока — 20–30 г соли). Затем сок довести до кипения. Уложенные в банки томаты залить томатным соком, нагретым до 80–85 ˚С.

742. Стерилизованные томаты с кожицей

Томаты промыть водой, бланшировать в течение 1–2 минут в кипящей воде, а затем погрузить в холодную. Очистить от кожицы.

Для заливки плодов используют томатный сок, который приготавливают таким же способом, как и для консервов из неочищенных цельных томатов.

В каждую банку уложить одинаковые по размеру и однородной окраски томаты. Наполненные банки залить подогретым до 80 ˚С томатным соком и укупорить.

Стерилизовать банки емкостью 0,5 л в течение 25 минут при температуре 100 ˚С.

Готовые консервы хранить в сухих, прохладных и хорошо вентилируемых помещениях.

743. фаршированные томаты

Для фарширования наиболее пригодны томаты крупных размеров, зрелые, с плотной мякотью.

Томаты отсортировать по размеру и промыть водой. При помощи ножа отрезать верхушку томатов со стороны плодоножки и специальной выемкой удалить часть мякоти и семян.

Подготовленные томаты наполнить фаршем, приготовленным таким же способом, как и для консервированного фаршированного перца, закрыть отрезанной верхушкой и уложить в банки емкостью 0,5 л.

Заполненные томатами банки залить заливкой, приготовленной, как для фаршированного перца, укупорить в банки емкостью 0,5 л и стерилизовать в течение 2 часов при температуре 100 ˚С.

Готовые консервы хранить в сухих, хорошо вентилируемых и прохладных помещениях.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Срок годности томатного сока для заливки после его приготовления — 1 час. Затем начинает быстро бродить и становится непригодным для заливки. Ввиду этого, при приготовлении большего количества консервов томатный сок для заливки следует готовить отдельными порциями.

744. Зеленые томаты соленые

• *10 кг томатов*

• *150–200 г пряностей (укроп, мелко нарезанные хрен, зелень петрушки, коренья и листья сельдерея, вишневые листья, по желанию — чеснок)*

• *семена горчицы*

• *5,5 л воды*

• *280–300 г соли*

Взять мелкие, крепкие, не покрасневшие и не поврежденные томаты.

Отобранные томаты очистить от плодоножки, промыть проточной водой и уложить в тару. Между ними уложить в 3 слоя — на дно, посередине и сверху — пряности. Для улучшения вкуса в соленье можно положить мешочек с горчичным семенем.

Уложенные томаты залить переваренным, процеженным и охлажденным рассолом. Брожение продолжается 14–15 дней, после чего соленье готово для потребления.

Хранить в прохладном месте.

745. Замороженные томаты

Эти овощи необходимо замораживать быстро, чтобы сохранились их консистенция и вкус. Делают это, свободно

размещая плоды в морозильной камере, и только через некоторое время раскладывают в пакеты.

Намного удобнее замораживать томатное пюре, загущенное наполовину (или на четвертую часть) от первоначального объема.

Размельченные томаты разварить, перетереть через густое сито и потом загустить до желаемой консистенции. Остывшее пюре разложить в стаканчики по 100 или 200 г (это доза однократного применения для соуса).

Можно загущенное пюре замораживать кубиками в форме для льда, как и фруктовый сок.

746. Томаты сушеные

Отобрать зрелые красные томаты помыть, разрезать на 2 (или 4 части) так, чтобы разрез не доходил до нижнего края плода.

Уложить томаты разрезом вверх на противень.

Сушить в слабо нагретой духовке до готовности. Разложить по банкам, закрыть крышками. Хранить в сухом и прохладном месте.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Твердые томаты используются в качестве гарнира к мясным и яичным блюдам, из мелких готовят супы, соуса или их отжимают и пьют как томатный сок.

ТЫКВА

Тыквы, хорошо сохраняются и имеют разнообразное применение осенью и зимой. Из них готовят повидло, мармелад, соки, употребляют в свежем и консервированном видах.

Тыква содержит витамины B1, B2, B6 и PP, в ней много каротина. Богата тыква солями калия и кальция, содержит фосфор, железо, медь и цинк.

Этот овощ обладает сахаропонижающим, сильным мочегонным, желчегонным, общеукрепляющим, противовоспалительным, иммуностимулирующим действиями.

Тыква должна быть тяжелой для своего размера, с твердой коркой. Хорошая тыква имеет беловато-оранжевую кору и сладкую оранжевую мякоть.

При хранении крахмал в тыкве переходит в сахар, и ее вкусовые качества со временем только улучшаются.

747. Тыквенный сок в медовом сиропе

• *1 л тыквенного сока*

• *200 мл медового сиропа*

Для приготовления тыквенного сока впрок выбирают спелые плоды с яркой мякотью.

Очистить тыкву от кожуры и семенной камеры.

Чтобы получить больше сока, мякоть тыквы предварительно измельчить на терке или пропустить через мясорубку. Можно воспользоваться обыкновенной соковыжималкой.

В сок добавить медовый сироп, разлить по банкам и пастеризовать в водяной бане при температуре 85–90 °С, а затем герметично укупорить их крышками.

Следует иметь в виду, что сок из тыквы — пресный, поэтому его можно смешивать с другими овощными или фруктово-ягодными соками в любых соотношениях.

748. Тыквенный сок с крыжовником

• *800 г измельченной тыквы*

• *800 г крыжовника*

• *200–300 г меда*

Из измельченной тыквы и крыжовника отжать соки. Смешать их, добавить медовый сироп, разлить в банки и пастеризовать в водяной бане при температуре 85–90 °С, а затем герметично укупорить.

Остающиеся после получения сока выжимки можно высушить в духовке и использовать в дальнейшем для оладий, начинок и

выпечки.

749. Пюре из тыквы

Хорошо вызревшую тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать кусочками, на 3–4 минуты опустить в кипящую воду и протереть через сито. Тыквенное пюре нагреть до 80–90 °С, разложить в банки и стерилизовать:

— емкостью 0,5 л — 35 минут,

— емкостью 1 л — 45 минут. Хранить в прохладном месте.

750. Пюре тыквенно-яблочное

• *1 кг тыквы*

• *1 кг яблок*

Из хорошо вызревшей тыквы с интенсивно окрашенной мякотью приготовить пюре.

Приготовить яблочное пюре, смешать с тыквенным в соотношении 1:1, подогреть до 80–90 °С, расфасовать по банкам и пастеризовать при 90 °С:

— емкостью 0,5 л — 8–10 минут,

— емкостью 1 л — 12–15 минут.

751. Тыква маринованная

• *1 тыква средних размеров*

• *500 мл 9 %-ного уксуса*

• *200 г меда*

Очистить тыкву от кожи и семян и нарезать ее небольшими кусочками. Вскипятить воду, опустить в кипяток тыкву, дать вскипеть один раз, откинуть на решето и остудить.

Проделать это еще 2 раза. Потом перемешать уксус и мед, вскипятить и опустить туда тыкву и варить, пока она не станет мягкой. Затем перелить все в миску, дать остыть, сложить в банку и укупорить.

752. Варенье из тыквы яблок и лимона

• *200 г тыквы*

• *300 г яблок*

• *1 лимон*

• *сахар*

• *кардамон*

• *корица*

Тыкву отварить, сделать пюре, добавить нарезанные дольками яблоки, перемешать. Срезать с лимона цедру, добавить ее вместе с сахаром к тыкве и яблокам. Перемешать и поставить на огонь. Варить под крышкой 10 минут.

Нарезать кубиками пол лимона, добавить в варенье, туда же положить корицу и молотый кардамон.

Варить без крышки 5 минут на слабом огне.

Горячее варенье разложить по банкам и герметично

укупорить.

753. Холодное варенье из тыквы

• *2 кг тыквы*
• *2 апельсина*
• *2 лимона*
• *1,7 кг сахара*

Тыкву, апельсин и лимон очистить от кожицы, апельсин и лимон от зерен. Провернуть все через мясорубку.

Добавить сахарный песок, все тщательно размешать.

Дать настояться при комнатной температуре, пока весь сахар не растворится. Разложить по банкам и убрать в холодильник.

754. Варенье из тыквы с клюквой

• *600 г тыквы*
• *500 г клюквы*
• *700 г сахара*

Тыкву нарезать маленькими кубиками, сложить в кастрюлю, налить воду, чтобы покрыть тыкву. Довести до кипения (не закрывая крышку), уменьшить огонь и потушить 10 минут. За это время вода практически полностью впитается в тыкву. Клюкву промыть, потолочь деревянной толкушкой, добавить в тыкву, перемешать.

Добавить сахар. Перемешать, довести до кипения, огонь уменьшить и варить, не закрывая крышку и периодически помешивая 25–30 минут.

Разложить в стерилизованные банки, герметично укупорить.

755. Мармелад из тыквы

• *3 кг тыквы*
• *1,5 кг сахара*
• *150 мл уксуса*
• *4 гвоздики*
• *корица*
• *2 л воды*

Нарезанную на кусочки тыкву сварить с корицей и гвоздикой до мягкости. Пропустить через мясорубку или сито, добавить сахар и продолжать варить, за 15 минут до готовности добавить уксус или лимонную кислоту. Если капля мармелада не растекается на тарелке, то он готов.

Мармелад разложить горячим в банки и герметично укупорить.

756. «Сыр» тыквенно-облепиховый с медом

• *500 г тыквы*
• *150 г меда*
• *100 мл облепихового сока*
• *семена укропа*

Нарезанную тыкву смешать с медом (30 г) и оставить на 2–3 часа. Слить отделившийся сок.

Затем в тыкву добавить оставшийся мед, облепиховый сок и варить на небольшом огне до загустения. Полученную массу выложить в плотную ткань, сформовать в виде головки сыра и поставить под гнет на 2–3 суток.

Готовый «сыр» обвалять в размолотых зернах укропа и хранить в прохладном месте.

757. Замороженная тертая тыква

Тыкву хорошо вымыть, оба конца отрезать и срезать корку. Разрезать тыкву вдоль на две (или четыре) части и удалить семена с сердцевиной. Тыкву вымыть, откинуть на сито и натереть на терке.

Заполнить подготовленную тару и заморозить.

ФАСОЛЬ

Это одна из самых древних сельскохозяйственных культур. В пищу употребляют 10-12-дневные бобы (лопатки) и зрелые плоды (семена).

Сухие семена содержат белки, которые по своему составу близки к таковым в мясе. Кроме того, в семенах содержатся углеводы (крахмал, сахара), азотистые вещества (в том числе и незаменимые аминокислоты), небольшое количество органических кислот, целый ряд биологически активных веществ (флавоноиды, стеарины, витамины, минеральные вещества), а также пурины. Для консервирования лучше всего использовать овощную (сахарную) фасоль, недозрелые стручки которой не имеют плотных соединительных волокон и пергаментного слоя в створках.

758. Стерилизованная фасоль в кисло-сладкой заливке

• *молодая зеленая фасоль с мягкими семенами*

Для заливки:

• *1 л воды*

• *250 мл 9 %-ного столового уксуса*

• *100 г сахара*

• *30 г соли*

Пряности (на литровую банку):

• *1/2 лаврового листа*

• 3 *горошины душистого перца*

• *2 горошины черного перца или чабер*

У фасоли обрезать плодоножки и носики, удалить волокна, тщательно промыть и постепенно положить в кипящую подсоленную воду. Фасоль варить около 5 минут. Затем разрезать ее на косые полоски, разложить по банкам, переложить пряностями и залить горячей заливкой.

Банки накрыть крышками. Стерилизовать при температуре 85–90 ˚С:

— банки емкостью 0,5 л — 20 минут,

— банки емкостью 1 л — 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

759. Фасоль, стерилизованная в рассоле

• *молодая зеленая фасоль*

Для заливки:

• *1 л воды*

• *20 г соли*

Фасоль почистить, ополоснуть водой. Положить в кастрюлю с

кипящей подсоленной водой и отварить 5 минут. Немедленно охладить в холодной воде, отцедить дать обсохнуть.

Разложить по банкам и залить кипящей заливкой.

Банки накрыть крышками. Стерилизовать при температуре 85–90 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 20 минут,

— банки емкостью 1 л — 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

Хранить в прохладном месте.

760. Маринованная стручковая фасоль с медом

- *200 г стручковой фасоли*
- *500 мл воды*
- *1 ч. ложка меда*
- *2 ч. ложки 9 %-ного столового уксуса*
- *1 ст. ложка растительного масла*
- *2 лавровых листа*
- *3 зубчика чеснока*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Воду влить в кастрюлю, довести до кипения, добавить уксус, мед, растительное масло, соль, перец и лавровый лист. Кипятить все вместе в течение 2–3 минут.

Затем добавить в кастрюлю стручковую фасоль и варить на небольшом огне 10–12 минут. Затем положить нарезанный чеснок, охладить.

Разложить массу в стерилизованную банку, закрыть крышками и поставить в холодильник.

761. Маринованная фасоль

- *500 г стручковой фасоли*
- *1 л воды*
- *4 зубчика чеснока*
- *50 мл винного уксуса*
- *1 ст. ложка соли*
- *100 г сахара*

Фасоль вымыть, удалить кончики и боковую «ниточку». Опустить в кипящую подсоленную воду на 5 минут. Отбросить на дуршлаг и обдать холодной водой.

Сложить фасоль в простерилизованную банку, стараясь поместить стручки вертикально. Сверху положить очищенные зубчики чеснока.

Вскипятить воду с сахаром, солью и уксусом. Залить кипящим маринадом фасоль. Герметично укупорить, дать полностью остыть.

Поставить на хранение в темное прохладное место.

762. Маринованная стручковая фасоль

• 1 кг свежей стручковой фасоли

• 4 зубчика чеснока

• 4 зонтика укропа

• 4 ч. ложки соли

• 1,5 стакана уксуса

• 3 1/2 стакана воды

• 1 перец чили или щепотка кайенского перца

Фасоль промыть, нарезать так, чтобы она поместилась в банки.

Сварить фасоль на пару около 3 минут. Сразу же охладить в холодной воде, затем воду слить.

Уложить фасоль в горячие, простерилизованные банки.

В каждую банку положить зубчик чеснока, зонтик укропа.

Вскипятить воду, добавить соль и уксус. Залить горячим маринадом, закрыть крышками, перевернуть вверх дном до полного остывания.

Хранить в прохладном месте.

763. Маринованная стручковая фасоль по-армянски

• 500 г стручковой фасоли

• 65 мл нерафинированного растительного масла

• 2 ст. ложки яблочного уксуса

• 2 головки чеснока

• 1 большой пучок укропа

• соль

Фасоль промыть, обрезать кончики. Сложить в кастрюлю, посолить, залить кипятком, накрыть крышкой и варить около 10 минут. Откинуть фасоль на дуршлаг, облить холодной водой.

Для приготовления маринада в глубокой посуде смешать растительное масло, уксус, пропущенный через пресс чеснок, соль по вкусу и мелко нарезанный укроп.

Аккуратно перемешать, разложить по стерилизованным банкам, закрыть крышками и убрать в холодильник.

764. фасоль, маринованная с хреном

• свежая стручковая фасоль

Пряности (на литровую банку):

• 5–8 горошин черного и душистого перца

• 1–2 лавровых листа

• 1 ч. ложка семян горчицы

• 1 головка репчатого лука

• кусочек корня хрена

• 1–2 ст. ложки растительного масла

Для заливки:

• *800 мл воды*
• *200 мл уксуса*
• *100 г сахара*
• *5 г соли*

На дно банки уложить пряности. Стручки молодой фасоли промыть, обрезать кончики, опустить на 3 минуты в кипящую воду и сразу охладить водой.

Подготовленные стручки нарезать наискосок узкими полосками, перемешать с мелко нарезанным луком и плотно уложить в банки.

Залить все горячим маринадом, не доливая 2 см до краев горлышка, сверху налить немного растительного масла.

Накрыть крышками и стерилизовать 35 минут. После этого банки герметично укупорить.

765. Консервированная белая фасоль

• *1 кг белой фасоли*
• *2–3 веточки петрушки*
• *2–3 веточки укропа*
• *1 кг помидоров*
• *соль*

Фасоль извлечь из стручков и замочить в холодной воде на 5 часов. Откинуть на дуршлаг, промыть и обсушить. Можно, например, выложить ее на расстеленные бумажные полотенца.

В большой кастрюле вскипятить подсоленную воду и всыпать в нее фасоль. Варить до полуготовности. Помидоры натереть на терке, посолить, поперчить, перемешать с нарезанной зеленью и тушить на слабом огне.

Фасоль положить в стерилизованные банки не доходя примерно 3–4 см до верха. Залить кипящей томатной смесью. Банки накрыть крышками. Стерилизовать банки емкостью 1 л при температуре 85–90 °С 80 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить.

766. Стручковая фасоль с перцем

• *1 кг стручковой фасоли*
• *250 г чеснока*
• *500 г помидоров*
• *50 г соли*
• *1 стручок острого перца*

Отварить стручки зеленой фасоли, остудить. Пропустить стручки, чеснок, острый перец через мясорубку, посолить. Уложить в банку, чередуя слои смеси со слоями вареных помидоров.

767. фасоль в рассоле

• *1 кг молодой зеленой фасоли*

• *300 г соли*

• *100 мл воды*

Фасоль почистить, хорошо промыть и разрезать на косые полоски длиной около 2 см.

Затем положить их в кипящую подсоленную воду, отварить 5 минут, вынуть, ополоснуть холодной водой и оставить обсохнуть.

Фасоль смешать с солью, разложить по банкам и залить водой. Банки закрыть пергаментной бумагой и убрать в прохладное место.

768. Сушеная фасоль

У фасоли удалить плодоножки, носики и волокна, ополоснуть ее и отварить в воде около 15 минут.

Затем вынуть, оставить обсохнуть, разложить на решетках и сушить в духовке сначала при 50 °С, потом температуру слегка повысить.

Досушивать фасоль снова при низкой температуре. Готовая фасоль должна быть хрупкой.

769. фасоль замороженная

У молодых стручков, без волокон, обрезать концы, нарезать кусочками длиной 1,5–2 см и отварить до готовности. Остудить, обсушить, расфасовать в пакетики или коробки и заморозить.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Фасоль в рассоле очень хороша на вкус и вполне может быть использована для приготовления салатов.

ХРЕН

Многолетнее растение семейства капустных. Корень — толстый, мясистый. Прикорневые листья — крупные, продолговатые или продолговато-овальные.

Растение богато витамином С, ферментами и минеральными солями. Целебные свойства хрена давно используют в народной медицине при лечении желудочно-кишечных и простудных заболеваний, а также при воспалительных процессах. Натертым хреном можно заменить горчичники. Хрен — хорошее противоцинготное средство. Он способствует пищеварению, возбуждает аппетит, обладает бактерицидным действием, так как содержит летучие вещества — фитонциды, убивающие бактерии и другие микроорганизмы. Для предотвращения порчи продуктов их пересыпают измельченными корневищами хрена.

Острый вкус ему придает горчичный гликозид. В пищу употребляют главным образом корни — в сыром, вареном и консервированном видах.

Листья добавляют при засолке и консервировании других овощей. Хрен является незаменимой приправой к холодному мясу, студню и заливной рыбе.

770. Хрен с медом

• *1 кг корней хрена*

• *2 ст. ложки меда*

• *сок 1 лимона*

• *5 ч. ложек соли*

Корни хрена очистить и пропустить через мясорубку. Добавить соль, сахар, лимонный сок и 100 мл кипяченой воды. Хорошо перемешать и разложить в сухие стерилизованные банки.

Банки герметично укупорить и хранить в сухом прохладном месте

771. Хрен с лимонным соком

• *корень хрена*

• *1 ст. ложка соли*

• *3 ст. ложки сахара*

• *1 лимон*

• *вода*

Хрен хорошо очистить и промыть холодной водой. Пропустить хрен через мясорубку с мелкой решеткой.

Добавить и сахар, залить крутым кипятком (до консистенции густой кашицы), быстро перемешать и разложить по банкам.

Добавить в каждую банку лимонный сок.

Плотно закрыть крышками и поставить в холодильник.

772. Хрен, стерилизованный с яблоками

• *250 г протертого корня хрена*

• *5 г соли*

• *50 мл 9 %-ного столового уксуса*

• *3–4 г сахара*

• *3 ч. ложки воды*

• *70 г протертых яблок*

Все компоненты смешать, разложить по маленьким баночкам (объемом 370 мл), накрыть крышками.

Банки стерилизовать при температуре 85–90 °С в течение 20 минут.

773. Хрен в кисло-сладкой заливке

• *400 г очищенного корня хрена*

• *80 г сахарного песка*

• *10 г соли*

• *40 мл 9 %-ного столового уксуса*

• *200 мл воды*

Воду вскипятить с сахаром и солью, добавить уксус и снова довести до кипения.

Хрен измельчить, обдать кипящим раствором, сразу же разложить по банкам и накрыть крышками.

Стерилизовать при температуре 85–90 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 20 минут,

— банки емкостью 1 л — 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

774. Хрен маринованный

• *корень хрена*

Для маринада:

• *2 стакана воды*

• *1 стакан 9 %-ного столового уксуса*

• *2 ст. ложки сахара*

• *2 ст. ложки соли*

Корни хрена тщательно вымыть и замочить на сутки в воде.

Кожицу соскоблить, измельчить на терке или мясорубке.

В кипящей воде растворить сахар и соль, снять с огня, добавить уксус, смешать с измельченным хреном и заполнить получившейся массой горячие банки.

Пастеризовать при температуре 90 °С в течение 15–20 минут. Герметично укупорить крышками.

775. Хрен, маринованный со свеклой

• *900 г свеклы*

• 150 г корня хрена
• 4 ст. ложки растительного масла
• 3 ст. ложки 9 %-ного столового уксуса
• 2 ст. ложки сахара
• 2 ч. ложки соли
• черный молотый перец

Свеклу, промыть и сварить до готовности. Очистить от кожицы и нарезать мелкими кубиками или ломтиками.

Свежий хрен измельчить, смешать со свеклой, положить в эмалированную кастрюлю, добавить сахар, соль и перец.

Масло прокипятить 10 минут и также вылить в кастрюлю.

Содержимое кастрюли перемешать и подогреть на слабом огне до 70 °С.

После этого снять кастрюлю с огня, добавить уксус, аккуратно перемешать массу и заполнить простерелизованные банки.

Пастеризовать при температуре 90 °С литровые банки 25 минут.

Затем герметично укупорить.

776. Хрен со свекольным соком

• 1 кг корней хрена
• 500 мл свекольного сока
• 30 мл уксусной эссенции
• 3 ст. ложки сахара
• 2 ст. ложки соли

Корни хрена вымыть, очистить и пропустить через мясорубку.

Свеклу натереть на терке и отжать сок через марлю, влить его в тертый хрен, добавить соль, сахар, уксусную эссенцию. Переложить все в банки и пастеризовать при температуре 90 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 15 минут,
— банки емкостью 1 л — 20 минут.

Герметично укупорить.

777. Хрен со сладким перцем

• 250 г корней хрена
• 1 кг сладкого перца
• 1 ч. ложка 9 %-ного столового уксуса
• 1 пучок зелени петрушки
• листья сельдерея
• растительное масло
• соль

Сладкий перец обмыть, удалить плодоножки и семена и слегка поджарить на разогретом масле, не допуская при этом, чтобы на кожице появились трещины. Подготовленный перец опустить горячим в холодный раствор уксуса с солью и держать в

нем, пока не будет готова следующая порция перца, после чего переложить его в другую посуду. Когда перец остынет, уложить его в банки, пересыпая нарезанной зеленью петрушки и тертым хреном, сверху покрыть листьями сельдерея и залить маслом, оставшимся после жарения. Закрыть банки крышками.

Хранить в холодном месте.

778. Хрен сушеный по-белорусски

Корни хрена тщательно вымыть, очистить и нарезать тонкими полосками. Сушить их в духовом шкафу. Высушенный хрен измельчить в порошок и хранить в темной, хорошо закрытой посуде.

779. Хрен замороженный

Очищенный и измельченный хрен уложить в полиэтиленовые пакеты, выпустить воздух, завязать и положить в морозилку.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Чтобы натертый хрен не потемнел после измельчения, надо смешать его с небольшим количеством холодной воды.

ЧЕСНОК

Это травянистое двулетнее растение семейства лилейных. Образует сложную луковицу, состоящую из отдельных долек (зубчиков).

В чесноке содержится значительно больше фитонцидов, углеводов, эфирных масел и витаминов, чем в луке; 6,5 % белков, 0,1 % органических кислот, а также минеральные вещества, представленные калием, железом, натрием, фосфором.

Листья и луковицы чеснока используют в качестве приправы к мясным и рыбным блюдам, в различных соленьях и маринадах.

Благодаря фитонцидам чеснок применяется в медицинских целях. Он оказывает антимикробное действие, стимулирует сердечную деятельность, процессы регенерации тканей, положительно влияет на секрецию желез пищеварительного тракта.

780. Чесночный сок

Чеснок вымыть, зеленые стрелки нарезать на кусочки.

Для приготовления сока из луковиц каждую луковицу разделить на зубчики, очистить их от покровных листьев и кожицы.

Замочить в теплой воде (температура около 50 °С) на 1,5–2 часа, после чего промыть в воде и, дать ей стечь.

Подготовленные зубчики чеснока или листья со стеблями измельчить на мясорубке.

Полученную мезгу отжать вручную через марлю или на прессе. Дать соку отстояться, профильтровать его и разлить в бутылки или банки.

Герметично укупорить. Хранить в темном прохладном месте.

781. Сироп из чеснока

• *100 г чеснока*

• *150 г гречишного меда*

Измельченный свежий чеснок залить гречишным медом, нагревать на небольшом огне, непрерывно помешивая 20 минут. Чеснок должен раствориться в сиропе. Накрыть крышкой, помешивая, снова нагреть, чтобы сироп не подгорел.

Во время кипения в сироп добавить дистиллированную (или талую воду). Снять с огня, профильтровать и хранить в холодильнике в плотно закрытой посуде.

782. Чеснок маринованный

• *1 кг молодого чеснока*

• 250 мл воды
• 500 мл 9 %-ного столового уксуса
• 15 г соли

Чеснок очистить от шелухи, разделить на дольки, замочить на 2 часа в теплой воде и очистить от кожицы.

Чеснок промыть в холодной воде, уложить в банки и залить горячим маринадом. Герметично укупорить и убрать в прохладное место.

783. Маринованный чеснок с крыжовником

• 1 кг крыжовника
• 250 г чеснока
• 1,5 л воды
• 100 г соли
• 100 г сахара
• 100 мл ароматизированного уксуса
• перец горошком
• гвоздика

Чеснок и крыжовник очистить и помыть. Сварить маринад, добавив в воду сахар, соль, уксус и специи.

В стерилизованные банки выложить чеснок с крыжовником и залить кипящим маринадом. Охладить в банках и герметично укупорить. Хранить в темном прохладном месте.

784. Чеснок маринованный со свеклой

• 1 кг чеснока
• 2 ст. ложки соли
• 2 ст. ложки сахара
• 6 гвоздик
• 1/2 палочки корицы
• 1 ч. ложка горошин черного перца
• 1 ст. ложка 9 %-ного столового уксуса
• 1 красная свекла

Головки чеснока помыть, почистить (снять только верхнюю кожицу, чтобы зубчики не распались). Свеклу почистить, нарезать кубиками. Довести до кипения 600 мл воды, положить сахар, соль, гвоздику, корицу и горошины черного перца. Затем снять с плиты, добавить уксус и свеклу.

Головки чеснока уложить рядами в банку и залить маринадом. Головки должны быть полностью залиты маринадом.

Поставить в прохладное место на 2 месяца.

785. Маринованный чеснок по-грузински

• 1 кг чеснока

Для маринада:

• 200 мл 9 %-ного столового уксуса
• 200 мл воды

• *20 г соли*
• *50 г сахара*
• *4 горошины черного перца*
• *3 лавровых листа*
• *2 ч. ложки хмели-сунели*

Для приготовления маринада перемешать указанные ингредиенты, довести до кипения и охладить.

Головки чеснока разделить на зубчики и удалить оболочку.

Положить в дуршлаг и, ошпарив чеснок кипящей соленой водой (50 г соли на 500 мл воды). Быстро охладить в холодной воде.

Подготовленный чеснок уложить в стеклянные банки и залить маринадом. Банку накрыть пергаментом и обвязать шпагатом.

Хранить в прохладном месте.

786. Чеснок в яблочном уксусе

• *чеснок*
• *яблочный уксус*
• *1 л воды*
• *2 ст. ложки соли*
• *4 ст. ложки сахара*
• *50 мл сока красной смородины*

Молодые головки чеснока очистить от первых листьев, разделить на зубчики и залить соленым кипятком на 2 минуты.

Затем положить чеснок в яблочный уксус, добавить 20 г соли, сахар и сок красной смородины (на 1 л заготовки).

Литровую банку стерилизовать 5–7 минут, герметично укупорить и охладить при комнатной температуре, перевернув банку вверх дном.

787. Маринованные стрелки чеснока

• *зеленые стрелки чеснока*

Для маринада:

• *1 л воды*
• *1 ст. ложка 9 %-ного столового уксуса*
• *50 г сахара*
• *50 г соли*
• *2–3 горошины душистого перца*
• *10–12 горошин черного перца*
• *2–3 гвоздики*

Зеленые стрелки чеснока тщательно очистить, промыть, плотно уложить в подготовленные банки, залить кипятком, закрыть крышкой, оставить на сутки. Воду слить и залить горячим маринадом. Банки герметично укупорить.

788. Зеленые стебли чеснока квашеные

• *14 кг свежего зеленого чеснока*
• *6 л воды*
• *300 г соли*
• *300 мл винного уксуса*

Это соленье приготавливают из стеблей зеленого чеснока до оформления зубчиков и головки.

Нарезанный кусочками чеснок бланшировать в кипящей воде в течение 2–3 минуты и немедленно остудить в чистой холодной воде. Охлажденные стебли плотно уложить в банки, утрамбовывая их рукой, во избежание пустот между ними, и залить сваренным и охлажденным рассолом.

Он должен проникнуть всюду между стеблями и покрыть их слоем толщиной 5–10 см. Для того чтобы кусочки не всплыли, прежде чем их залить рассолом, необходимо покрыть чеснок вываренной тканью, на которую положить деревянную решетку, а сверху — гнет (тщательно вымытый камень).

Банки с чесноком ставят для брожения в помещение с умеренной температурой.

Во время брожения и хранения чеснок необходимо доливать рассолом, приготовленным при следующем соотношении: вода — 1 л, соль — 25 г, уксус — 25 мл.

Готовое соленье хранить в прохладных и сухих помещениях.

789. Малосольный чеснок

• *чеснок*
• *листья черной смородины*
• *укроп*
• *листья хрена*
• *вода*
• *соль*

Головки чеснока разделить на отдельные зубчики и снять с них сухую оболочку. Приготовить рассол (80 г соли на 1 л теплой воды). В трехлитровую банку положить несколько листьев черной смородины, вишни, укроп, лист хрена. Затем сюда же уложить 1 кг подготовленного чеснока и залить рассолом, он должен покрыть чеснок полностью. Банку закрыть двойным слоем марли, обвязать нитками и оставить при температуре 15–22 °С.

Через 4–5 дней малосольный чеснок будет готов к употреблению.

790. Квашеные головки чеснока

• *10 кг очищенных и промытых головок чеснока*
• *100 г укропа*
• *6 л воды*
• *300 г соли*
• *300 мл 9 %-ного столового уксуса*

Для квашения используют вполне развитые головки чеснока в стадии молочной зрелости. Они должны быть свежие, хрупкие и крепкие.

Головки чеснока очистить от корневой мочки и шелухи, обмыть водой, выдержать известное время в воде, а затем сполоснуть проточной.

Очищенные и промытые головки уложить в банки и залить предварительно сваренным, процеженным и остывшим рассолом.

Для улучшения вкуса соленья на дно тары и сверху положить укроп.

Во время брожения и хранения соленье доливают рассолом, приготовленным в соотношении: вода — 1 л, поваренная соль — 20 г и уксус — 20 мл.

При нормальной температуре брожение продолжается от 10 до 14 дней.

Готовое соленье хранить в прохладном месте.

791. Чеснок в растительном масле

Разделить чеснок на зубки, полностью очистить от шелухи, засыпать в сухую бутылку и залить подсолнечным, оливковым или кукурузным маслом.

Закрыть бутылку крышкой и поставить в холодильник. Такой чеснок может храниться несколько лет.

Он не теряет вкусу, зубки остаются твердыми.

Масло же ароматизируется, и его можно использовать в салатах.

792. Чесночный порошок

Чеснока мелко нарезать, высушить в духовке и измельчить в кофемолке.

Хранить в закрытой посуде.

ШПИНАТ

Шпинат — это однолетнее травянистое растение. Выращивают его ради молодых зеленых листьев, содержащих большое количество питательных веществ. Наилучшего качества шпинат получается, если его выращивают при умеренной температуре. Сбор листьев шпината для консервирования производят до образования соцветий, когда растение достигает высоты 20–25 см и имеет 5–6 хорошо развитых листьев.

Шпинат является аккумулятором многих ценных физиологически активных веществ. Содержит белок (2–4 %), в состав которого входят почти все незаменимые аминокислоты; минеральные вещества (1–3 %), в том числе микроэлементы (цинк, йод, медь, молибден, марганец, железо); безазотистые вещества (1,7–4 %), жиры (0,5–2 %), клетчатку (0,5–1 %), витамины: С (до 70 мг%), каротин (2–7 мг%), В1 11 мг%).

Органические кислоты (0,31 %) представлены щавелевой, лимонной и яблочной. Преобладает щавелевая кислота, которой в шпинате в 8 раз больше, чем в картофеле, и в 64 раза, чем в зрелых томатах. Флавоноиды отличаются Р-витаминной активностью. Найдены никотиновая, фолиновая и фолиевая кислоты. Шпинат применяется при заболевании нервной системы, малокровии, гипертонии, сахарном диабете, гипацидном гастрите, энтероколите, нарушениях роста у детей, при переутомлении, отлично влияет на зубы и десны. Его потребление — хорошая профилактика различных опухолей и анемии.

Шпинат можно сочетать с любыми свежими овощами, а также варить из него супы, и добавлять в бульоны. Шпинатный сок — отличный диетический продукт. Надо заметить, что это очень сытный овощ, а лишних калорий он не прибавит.

793. Консервированный шпинат с орехами

- *500 г шпината*
- *4 зубчика чеснока*
- *1,5 стакана грецких орехов*
- *300 г репчатого лука*
- *1,5 стакана растительного масла*
- *2/3 стакана 9 %-ного столового уксуса*
- *кинза*
- *зелень петрушки*

Шпинат отварить в течение 2–3 минут, откинуть на дуршлаг и пропустить через мясорубку вместе с чесноком.

Грецкий орех пропустить через мясорубку с зеленью кинзы и петрушки.

Репчатый лук нарезать мелкими кубиками.

В глубокий сотейник влить растительное масло и потушить репчатый лук до прозрачности.

Добавить подготовленный шпинат и молотые орехи с пряностями и травами. Дать закипеть и тушить на небольшом огне в течение 15–25 минут.

За несколько минут до готовности добавить уксус. Дать покипеть.

Заполнить полученной смесью стерилизованные банки и герметично укупорить.

794. Шпинат натуральный

Вариант 1

• *шпинат*

Для заливки:

• *1 л воды*

• *25 г соли*

• *5 г лимонной кислоты*

Листья шпината тщательно промыть и, удалив, черешки положить в кипящую подсоленную воду.

Варить, помешивая, 5–7 минут, затем положить в горячие банки. Влить заливку, в которой варились листья, и пастеризовать при температуре 90 °С в течение 25 минут.

Герметично укупорить. Хранить в прохладном месте.

Вариант 2

• *шпинат*

Для заливки:

• *1 л воды*

• *20 г соли*

Молодые свежие темно-зеленые листья и черешки, собранные до образования цветочных стеблей, мелко нарезать и плотно уложить в банки.

Залить горячей заливкой, стерилизовать банки емкостью 1 л в течение 30–35 минут и сразу же укупорить.

795. Шпинат в масле

• *1 кг шпината*

• *500 мл растительного масла*

Свежий шпинат хорошо помыть, залить кипятком и варить, не закрывая кастрюлю крышкой, в течение 10–15 минут. Затем воду слить, шпинат чуть остудить и пропустить через мясорубку. В кастрюле нагреть масло, выложить в него размолотый шпинат и

немного потушить.

Массу горячей разлить в приготовленные банки, укупорить.

Стерилизовать при температуре 95 °С в течение 10 минут.

Затем дать остыть и поставить на хранение в прохладное место.

796. Пюре из шпината

Свежий шпинат хорошо помыть, выложить в кастрюлю, залить кипятком и бланшировать в течение 10 минут.

Бланшированные листья в горячем виде протереть на проволочном сите или пропустить через мясорубку. Протертую массу переложить в кастрюлю и подогреть до 75–85 °С.

Пюре шпината разлить в банки, накрыть крышками и стерилизовать в течение 60 минут. Герметично укупорить и охладить.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Натуральный шпинат используют как холодную закуску. Перед употреблением отделяют от рассола и заправляют уксусом, толченым чесноком и укропом.

ЩАВЕЛЬ

Одна из наиболее ранних овощных культур. Содержит много щавелевой кислоты и других органических кислот, которые и придают ему кислый вкус. Богат витамином С, каротином, калием и железом.

Щавель обладает мочегонным, вяжущим, кроветворным, кровоостанавливающим, желчегонным, ранозаживляющим и противомикробным действиями. Оказывает общеукрепляющий эффект, улучшает пищеварение, функцию желчного пузыря и печени.

Щавель не рекомендуется употреблять чаще 2–3 раза в неделю, так как он содержит большое количество щавелевой кислоты, которая может вызывать выпадение солей кальция в мочевыводящих путях. Поэтому его следует использовать не в чистом виде, а сочетая с другими овощами. Щавель противопоказан людям с нарушением солевого обмена и заболеваниями почек. Не рекомендуется употреблять листья щавеля при энтероколитах, гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с повышенной кислотностью желудочного сока. Заготавливать щавель целесообразно, начиная с июня, на протяжении 1–1,5 месяцев. Если же срезать второй сбор свежего щавеля (осенью), то можно заморозить его для употребления в осенне-зимние месяцы.

797. Щавель натуральный

Свежие листья перебрать, вымыть и на 1–2 минуты опустить в кипящую воду. Плотно уложить их в горячие банки, залить горячей водой, в которой они бланшировались, и стерилизовать в кипящей воде 1 час.

798. Пюре из щавеля

Свежие перебранные листья щавеля бланшировать 3–4 минуты и протереть через сито.

Полученное пюре подогреть в эмалированной кастрюле, не доводя до кипения, и разлить в горячие банки.

Стерилизовать 1 час, затем герметично укупорить крышками.

799. Пюре из щавеля и шпината

Листья щавеля и шпината (в равных количествах) перебрать, вымыть и бланшировать в течение 3–4 минут. В горячем виде протереть листья через сито. Пюре переложить в кастрюлю, на слабом огне довести до кипения и варить 5 минут.

Наполнить массой горячие банки и стерилизовать в течение 30–40 минут.

800. Щавель в растительном масле

• *щавель*

• *соль*

• *растительное масло*

Вымытые листья щавеля пропустить через мясорубку, посолить, плотно уложить в стерилизованные банки и залить сверху растительным маслом. Закрыть подготовленными крышками. Хранить в прохладном месте.

801. Щавель с крапивой

• *800 г щавеля*

• *800 г молодой крапивы*

• *50 г зелени петрушки*

• *соль*

• *вода*

Щавель, листья молодой крапивы и зелень петрушки хорошо промыть, мелко нашинковать и положить в кастрюлю. Добавить соль по вкусу и немного воды. Поставить кастрюлю на огонь, довести до кипения, варить в течение 2–3 минут.

Горячую массу переложить в стерильные банки и герметично укупорить крышками.

Если щавель, крапиву и петрушку пропустить через мясорубку, то воду добавлять не надо.

802. Щавель с петрушкой и укропом

• *1 кг щавеля*

• *350 г зелени петрушки*

• *350 г укропа*

• *150 г соли*

Зелень вымыть, высушить, мелко нарезать и смешать с солью. Переложить смесь в стерилизованные банки и герметично укупорить.

Хранить в прохладном месте.

803. Щавель соленый

• *1 кг щавеля*

• *130 г соли*

Щавель промыть, уложить в банки, послойно пересыпая солью.

Сверху поставить гнет. Хранить в прохладном месте.

804. Щавель сушеный

Листья щавеля промыть, нарезать полосками, разложить тонким слоем на чистой белой бумаге в хорошо проветриваемом помещении.

Также можно взять молодые листья, собранные весной, высушить в печи. Хранить в герметичной упаковке.

805. Щавель замороженный

Щавель тщательно промыть и нарезать. Затем бланшировать в течение 1–1,5 минут. Переложить в дуршлаг, дать стечь воде.

Разложить в емкости для замораживания и дать остыть в течение 1 часа. После этого переложить щавель в морозильник.

Для приготовления зеленых щей брикетик замороженного щавеля, не размораживая, опустить в кастрюлю с уже сваренными овощами.

ОВОЩНЫЕ САЛАТЫ

Консервированные овощные салаты делают из свежих или квашеных овощей с добавлением масла, томат-пюре. Это прекрасная добавка к повседневному и праздничному столу. Консервированные овощные салаты используются в качестве закусок и гарниров для вторых блюд. Большая часть рецептов консервированных салатов предлагает смешивать помидоры, огурцы, морковь и капусту, реже — с добавление сладкого перца, кабачков, моркови. В общем, все рецепты сводятся к нарезанию овощей одинаковыми по размеру кусочками, размещению слоями или вперемешку в банки, после чего все заливается маринадом или растительным маслом. Из пряностей и специй чаще используют чеснок и острый перец, из трав — укроп.

806. Салат из капусты и соленых помидоров

- *1 кг капусты*
- *1 кг соленых помидоров*
- *30 г сахара*
- *10 г соли*

Капусту вымыть, нашинковать. Помидоры вымыть холодной водой и мелко нарезать.

Для приготовления рассола 1 л воды довести до кипения, добавить сахар и соль, кипятить 2 минуты. Капусту перемешать с помидорами, плотно уложить в банки, залить рассолом.

Банки простерилизовать и герметично укупорить.

807. Салат из капусты и соленых огурцов

- *1 кг капусты*
- *1 кг соленых огурцов*
- *30 г сахара*
- *10 г соли*

Капусту вымыть, нашинковать. Огурцы вымыть холодной водой и натереть на крупной терке. Для приготовления рассола 1 л воды довести до кипения, добавить сахар и соль, кипятить 2 минуты. Капусту перемешать с огурцами, плотно уложить в банки, залить рассолом. Банки простерилизовать и герметично укупорить.

808. Салат из капусты, черной редьки и рябины

- *500 г белокочанной капусты*
- *500 г черной редьки*
- *500 г рябины*
- *1 пучок зелени петрушки*
- *2 зубчика чеснока*

• *50 мл уксуса*
• *10 г сахара*
• *20 г соли*

Капусту вымыть и нашинковать. Редьку вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Рябину снять с кистей, промыть, просушить. Зелень вымыть и мелко нарезать. Капусту, редьку и рябину перемешать в эмалированной кастрюле. Чеснок очистить, вымыть и мелко нарезать.

В банки налить уксус, положить зелень и чеснок.

Сверху выложить овощную смесь, добавить сахар и соль, залить кипятком. Банки простерилизовать и герметично укупорить.

809. Салат из капусты без уксуса

• *1 кг белокочанной капусты*
• *600 г репчатого лука*
• *600 г кислых яблок*
• *600 г моркови*
• *600 г сладкого перца*
• *2 помидора*
• *3–4 лавровых листа*
• *5–6 горошин перца*
• *30 г соли*

Репчатый лук очистить, промыть и нарезать полукольцами. Капусту очистить, разобрать на листья, промыть и нашинковать. Яблоки вымыть очистить и нарезать дольками. Перец промыть и удалить семена. Морковь очистить и промыть. Отварить перец и морковь до полуготовности, остудить и нарезать соломкой. Все продукты переложить в эмалированную емкость и перемешать. Помидоры вымыть и разрезать на 4–8 частей. Переложить специи и помидоры в банки, сверху уложить салат, разминая помидоры.

Простерилизовать и герметично укупорить.

810. Салат из капусты, черной редьки и лука

• *500 г белокочанной капусты*
• *500 г черной редьки*
• *4 луковицы*
• *1 пучок зелени петрушки*
• *2 зубчика чеснока*
• *50 мл 9 %-ного столового уксуса*
• *10 г сахара*
• *20 г соли*

Капусту вымыть и нашинковать. Редьку вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.

Зелень вымыть и мелко нарезать. Капусту, редьку и лук

перемешать в эмалированной кастрюле.

Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать.

В банки налить уксус, положить зелень и чеснок. Сверху выложить овощную смесь, добавить сахар и соль, залить небольшим количеством кипятка. Банки простерилизовать и герметично укупорить.

811. Салат из квашеной капусты со свеклой

- *1 кг квашеной капусты*
- *200 г свеклы*
- *200 г моркови*
- *300 г картофеля*
- *40 г репчатого лука*
- *1 головка чеснока*
- *1 л капустного рассола, разбавленного по вкусу водой*

Свеклу, морковь, картофель вымыть, очистить и промыть. Свеклу и морковь отварить (свеклу — 40 минут, морковь — 20), остудить и нарезать кружками. Картофель нарезать кружками, промыть, бланшировать 3–4 минуты и остудить. Лук и чеснок очистить, промыть и мелко нарезать.

Овощи разложить по банкам. Капустный рассол довести до кипения и залить в банки с овощами.

Простерилизовать и герметично укупорить.

812. Салат из квашеной капусты с яблоками и морковью

- *1 кг квашеной капусты*
- *500 г моркови*
- *500 г яблок*
- *40 г сахара*
- *40 г соли*

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать соломкой. Капусту смешать с морковью и яблоками, плотно уложить в банки.

Для приготовления рассола 1 л воды довести до кипения, добавить сахар и соль, кипятить 1 минуту.

Маринад влить в банки простерилизовать их и герметично укупорить.

813. Салат из квашеной капусты с яблоками и свеклой

- *1 кг квашеной капусты*
- *500 г свеклы*
- *500 г яблок*
- *40 г сахара*
- *40 г соли*

Свеклу вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать

соломкой. Капусту смешать со свеклой и яблоками, плотно уложить в банки.

Для приготовления рассола 1 л воды довести до кипения, добавить сахар и соль, кипятить 1 минуту.

Маринад влить в банки. Банки простерилизовать и герметично укупорить.

Хранить в прохладном месте.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ОВОЩНОГО РАГУ В СКОРОВАРКЕ

500 г кабачков, 300 г помидоров, 100 г моркови, 100 г лука, 100 г сладкого перца, 50 г сахара, соль, растительное масло, уксус.

Овощи почистить, нарезать, положить в кастрюлю. После 1 минуты с момента закипания влить уксус. Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и тушить 15 минут на слабом огне. Можно положить немного чеснока. Разлить по стерелизованным банкам и герметично укупорить крышками.

814. Салат из капусты, свеклы и моркови

- *2 крупных кочана капусты*
- *4 свеклы среднего размера*
- *1 крупная головка чеснока*
- *5 средних морковок*
- *6 лавровых листьев*
- *1 ч. ложка черного перца горошком*
- *3–4 острых перца*
- *1,5 л воды*
- *3 ст. ложки соли*

Капусту нарезать крупными кусками. Свеклу почистить и нарезать кружочками. Морковь почистить и нарезать вдоль на 2–3 части.

Выложить в банку слоями: капуста, свекла, морковь, специи, капуста и т. д.

Соль растворить в кипяченой воде и залить овощи. Поставить груз, хранить в прохладном месте.

815. Салат из краснокочанной капусты с яблоками

- *1 кг краснокочанной капусты*
- *70 г репчатого лука*
- *6–12 г корня хрена*
- *200 г яблок*
- *40 мл 9 %-ного столового уксуса*
- *100 мл растительного масла*

• *4 лавровых листа*
• *корица*
• *гвоздика*
• *перец черный горошком*
• *соль по вкусу*

Краснокочанную капусту очистить, разобрать на листья, промыть и нашинковать. Хрен промыть, очистить и натереть на мелкой терке. Яблоки помыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Капусту тушить в подсоленной воде до полуготовности.

Добавить к капусте лук, яблоки, хрен, пряности и растительное масло.

Довести до кипения, добавить уксус, переложить в банки. Простерилизовать, герметично укупорить.

816. Ассорти из цветной капусты, зеленой фасоли и горошка

• *1 кг цветной капусты*
• *1 кг зеленой стручковой фасоли*
• *1 кг зеленого горошка*
• *50 мл 9 %-ного столового уксуса*
• *30 г сахара*
• *20 г любой зелени*
• *2 г лимонной кислоты*
• *перец горький*
• *гвоздика по вкусу*
• *30 г соли*

Цветную капусту разобрать на соцветия, промыть, бланшировать 4–6 минут в подсоленной воде с лимонной кислотой. Остудить в воде.

Стручки фасоли промыть, обрезать концы, нарезать кусочками, бланшировать 4–5 минут, остудить.

Зеленый горошек очистить, промыть, бланшировать в течение 2–4 минуты, остудить.

В банки налить уксус, положить пряности, зелень и овощи. Растворить в горячей воде соль и сахар. Залить в банки. Простерилизовать, герметично укупорить.

817. Цветная капуста с огурцами

• *1 кг огурцов*
• *1,5 кг цветной капусты*
• *500 г лука-севка*
• *250 г моркови*
• *20 мл 9 %-ного столового уксуса*
• *корица*
• *гвоздика*
• *черного*

• *душистый перец*
• *1 лавровый лист*
• *10 г сахара*
• *10 г соли*

Цветную капусту промыть, разобрать на соцветия. Морковь вымыть, очистить и нарезать дольками.

Лук очистить и промыть. Огурцы вымыть, обрезать концы. Пробланшировать овощи 4–5 минут в подсоленной воде и плотно уложить в банки.

Довести до кипения 1 л воды, добавить уксус, специи, сахар и соль. Залить овощи кипящим маринадом. Простерилизовать и герметично укупорить.

818. Салат из помидоров по-украински

• *1 кг зеленых или красных помидоров*
• *300 г моркови*
• *300 г репчатого лука*
• *500 г сладкого перца*
• *100 г корня петрушки*
• *20 г зелени петрушки*
• *100 мл 9 %-ного столового уксуса*
• *200 мл растительного масла*
• *5 горошин душистого перца*
• *5 горошин черного перца*
• *5 бутонов гвоздики*
• *3–5 лавровых листьев*
• *соль по вкусу*

Помидоры очистить от плодоножек, вымыть, разрезать на 4–6 долек. Сладкий перец очистить от семян и нарезать кубиками. Морковь и корни петрушки вымыть, очистить, нарезать соломкой или кубиками. Лук репчатый очистить, вымыть, нарезать кольцами.

Зелень петрушки промыть и нарезать. Овощи перемешать, добавить соль и уксус.

Растительное масло кипятить 5–7 минут, остудить до 70 °С. В подогретые банки влить масло, положить специи, сверху плотно уложить овощную смесь. Простерилизовать, герметично укупорить.

819. Помидоры со сладким перцем

• *1 кг помидоров*
• *8–10 сладких перцев*
• *20 г укропа*
• *3–4 зубчика чеснока*
• *50 мл 9 %-ного столового уксуса*
• *10 г соли*

Помидоры вымыть, переложить в банки. Перец вымыть, удалить семена, разрезать на 2 или 4 части. Укроп промыть и просушить. Чеснок очистить и промыть.

Переложить в банки овощи, укроп и чеснок, добавить соль и уксус. Простерилизовать и герметично укупорить.

820. Салат из помидоров и огурцов

- *2,5 кг помидоров*
- *1 кг огурцов*
- *500 г сладкого перца*
- *20–30 мл 9 %-ного столового уксуса*
- *2 г корицы*
- *2 бутона гвоздики*
- *4–6 горошин черного перца*
- *4–6 горошин душистого перца*
- *2 лавровых листа*
- *10 г сахара*
- *20 г соли*

Помидоры и огурцы вымыть, нарезать кружочками.

Сладкий перец вымыть, удалить семена и нарезать небольшими кусочками.

Для приготовления маринада 1 л воды довести до кипения, добавить уксус, корицу, гвоздику, черный и душистый перец, лавровый лист, сахар и соль, кипятить 5 минут, процедить, снова довести до кипения.

Помидоры, огурцы и сладкий перец смешать, уложить в банки, залить маринадом. Банки простерилизовать и герметично укупорить.

821. Салат из помидоров с перцем и петрушкой

- *1 кг помидоров*
- *150 г репчатого лука*
- *250 г сладкого перца*
- *100 г корней петрушки*
- *15 мл растительного масла*
- *2–3 горошины черного перца*
- *1 лавровый лист*
- *10 г соли*

Помидоры вымыть, нарезать кружками. Перец вымыть, очистить от семян, нарезать дольками или кольцами. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Корни петрушки очистить, промыть, натереть на терке. Перемешать овощи, добавить специи, соль и растительное масло. Выдержать на холоде под прессом 8–10 часов.

Протереть массу через дуршлаг и варить 35–40 минут. Переложить в банки, герметично укупорить.

822. Закуска из помидоров, сладкого перца и чеснока

• 1 кг помидоров
• 500 г сладкого перца
• 200 г репчатого лука
• 50 г чеснока
• 200 мл яблочного уксуса
• 200 г сахара
• 20 г сухой горчицы
• молотая гвоздика
• 10 г черного молотого перца
• 5 г красного молотого перца
• 20 г соли

Сладкий перец вымыть, удалить семена, мелко нарезать. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, крупно нарезать. Лук и чеснок очистить, вымыть, измельчить. Сладкий перец, помидоры и лук выложить в эмалированную кастрюлю, влить уксус. Тушить до выкипания жидкости. Добавить чеснок, соль, сахар, горчицу, гвоздику, молотый перец.

Тушить, помешивая, в течение 10 минут, разложить по банкам и герметично укупорить.

823. Салат из помидоров по-псковски

• 1 кг зеленых помидоров
• 2 кг красных помидоров
• 1 кг сладкого перца
• 1 кг моркови
• 1 кг репчатого лука
• 100 мл растительного масла
• 20 мл уксусной эссенции
• 200 г сахара
• 100 г соли

Помидоры вымыть, крупно нарезать. Сладкий перец вымыть, удалить семена, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Сладкий перец, лук и морковь бланшировать в течение 3 минут, добавить помидоры, кипящее растительное масло, уксусную эссенцию, соль, сахар, нагревать в течение 20 минут, разложить по банкам.

Банки простерилизовать и герметично укупорить.

824. Салат из зеленых помидоров с капустой

• 1 кг зеленых помидоров
• 1 кг белокочанной капусты
• 2 крупные луковицы
• 2 сладких перца
• 300 мл 9 %-ного столового уксуса

• *100 г сахара*
• *5–7 горошин черного перца*
• *5–7 горошин душистого перца*
• *30 г соли*

Помидоры вымыть, нарезать дольками. Капусту зачистить, промыть, нашинковать. Перец промыть, очистить от семян, нарезать. Лук очистить, промыть, нарезать полукольцами. Овощи перемешать и добавить соль.

Смесь овощей выдержать в эмалированной емкости под прессом 8–12 часов. Слить сок, а в овощи добавить перец, сахар и уксус.

Овощную смесь довести до кипения и варить 10 минут.

Горячий салат разложить по банкам и простерилизовать.

825. Салат с зелеными помидорами, луком и морковью

• *3 кг зеленых помидоров*
• *1 кг лука*
• *1 кг моркови*
• *250 г томатного соуса*
• *300 мл растительного масла*
• *200 г сахара*
• *2 ст. ложки соли*

Помидоры нарезать дольками. Лук почистить и нарезать полукольцами. Морковь натереть на терке.

Овощи сложить в кастрюлю, добавить соус, масло, сахар и соль.

Все перемешать и варить 1,5 часа на слабом огне.

Горячую массу разложить в стерилизованные банки и герметично укупорить крышками.

826. Салат из огурцов и лука

• *1 кг огурцов*
• *4 луковицы*
• *1 пучок зелени укропа*
• *40 мл 6 %-ного уксуса*
• *100 мл растительного масла*
• *2 зубчика чеснока*
• *2 горошины черного перца*
• *10 г соли*

Огурцы вымыть и нарезать кружочками толщиной 0,5–1 см.

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами шириной 0,5 см.

Чеснок очистить, вымыть, разрезать каждый зубчик на 3–4 части. Зелень укропа вымыть и мелко нарезать.

Огурцы, лук, чеснок и зелень выложить в эмалированную кастрюлю, добавить соль, перец и уксус, перемешать, выложить в банки, влить горячее растительное масло.

Банки простерилизовать и герметично укупорить.

827. Салат из огурцов и перца

- *1 кг огурцов*
- *500 г сладкого перца*
- *1 пучок зелени укропа*
- *40 мл 9 %-ного столового уксуса*
- *100 мл растительного масла*
- *2 зубчика чеснока*
- *2 горошины черного перца*
- *10 г соли*

Огурцы вымыть и нарезать кружочками толщиной 0,5–1 см. Перец вымыть, очистить от семян, нарезать кольцами шириной 0,5 см шириной. Чеснок очистить, вымыть, разрезать каждый зубчик на 3–4 части.

Зелень укропа вымыть и мелко нарезать. Огурцы, перец, чеснок и зелень выложить в эмалированную кастрюлю, добавить соль, перец и уксус, перемешать, выложить в банки, влить горячее растительное масло.

Банки простерилизовать и герметично укупорить.

828. Салат из печеного перца с помидорами

- *1 кг сладкого перца*
- *1 кг помидоров*
- *100 мл растительного масла*
- *30 мл 9 %-ного столового уксуса*
- *соль*

Перец вымыть, удалить семена, выложить на смазанный растительным маслом противень, запечь, остудить и снять кожицу. Помидоры вымыть, удалить плодоножки, бланшировать 1–2 минуты, остудить, снять кожицу. Прокалить растительное масло, добавить соль и уксус.

Овощи последовательно уложить в банки и залить маслом. Простерилизовать и герметично укупорить.

829. Салат из черной редьки и моркови

- *1 кг черной редьки*
- *4 моркови*
- *1 пучок зелени сельдерея*
- *1 пучок зелени петрушки*
- *3 зубчика чеснока*
- *40 мл 9 %-ного столового уксуса*
- *15 г сахара*
- *20 г соли*

Редьку и морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Зелень вымыть и мелко нарезать. Чеснок очистить и вымыть.

Для приготовления маринада 1 л воды довести до кипения, добавить сахар, соль и уксус, кипятить 2 минуты. Редьку, морковь, зелень и чеснок перемешать, уложить в банки, залить горячим маринадом.

Банки простерилизовать и герметично укупорить.

830. Салат из черной редьки и сладкого перца

- *1 кг черной редьки*
- *4 сладких перца*
- *1 пучок зелени сельдерея*
- *1 пучок зелени петрушки*
- *3 зубчика чеснока*
- *40 мл 9 %-ного столового уксуса*
- *15 г сахара*
- *20 г соли*

Редьку вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Перец вымыть, очистить от семян, нарезать. Зелень вымыть и мелко нарезать. Чеснок очистить и вымыть.

Для приготовления маринада 1 л воды довести до кипения, добавить сахар, соль и уксус, кипятить 2 минуты. Редьку, перец, зелень и чеснок перемешать, уложить в банки, залить горячим маринадом.

Банки простерилизовать и герметично укупорить.

831. Салат из моркови, чеснока и яблок

- *500 г моркови*
- *500 г яблок кислых сортов*
- *30 г чеснока*
- *80 г сахара*
- *10 мл 9 %-ного столового уксуса*
- *80 г соли*

Морковь и яблоки вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Чеснок очистить, промыть, измельчить.

Для приготовления маринада 1 л воды довести до кипения, добавить соль, сахар, уксус, кипятить 2 минуты. Морковь, чеснок и яблоки перемешать, уложить в банки, залить маринадом. Банки простерилизовать и герметично укупорить.

832. Салат из моркови, хрена и яблок

- *500 г моркови*
- *500 г яблок*
- *30 г корня хрена*
- *100 г сахара*
- *10 мл 9 %-ного столового уксуса*
- *60 г соли*
- *1 л воды*

Морковь и хрен вымыть, очистить, натереть на крупной терке.

Яблоки вымыть, удалить сердцевину, натереть на крупной терке.

Воду довести до кипения, добавить соль, сахар, уксус, кипятить в течение 2 минут. Овощи и яблоки перемешать, уложить в стерилизованные банки.

Залить горячим маринадом, простерилизовать и герметично укупорить крышками.

833. Закуска из хрена, свеклы и чеснока

- *500 г корней хрена*
- *500 г столовой свеклы*
- *4 зубчика чеснока*
- *200 мл 9 %-ного столового уксуса*
- *20 г сахара*
- *30 г соли*

Для приготовления маринада 400 мл воды довести до кипения, добавить уксус, сахар и соль, кипятить 2 минуты.

Хрен смешать со свеклой и чесноком, выложить в банки, залить маринадом. Банки простерилизовать и герметично укупорить.

834. Острый салат из кабачков с чесноком и перцем

- *3 кг кабачков*
- *150 г чеснока*
- *200 мл 9 %-ного столового уксуса*
- *2 ст. ложки сахара*
- *1 ст. ложка соли*
- *4 острых перца*
- *зелень петрушки*
- *250 мл растительного масла*

Чеснок очистить и измельчить.

Кабачки вымыть и нарезать кружочками. Перец мелко нарезать вместе с семенами. Петрушку промыть, перебрать и измельчить.

Перемешать овощи с остальными ингредиентами и оставить на 3 часа.

Затем смесь переложить в кастрюлю и варить 25 минут. Горячий салат разложить по стерилизованным банкам и герметично укупорить.

Свеклу вымыть, варить в течение 20 минут, остудить, очистить, натереть на мелкой терке. Корни хрена вымыть, очистить, пропустить через мясорубку. Чеснок очистить, вымыть, измельчить.

835. Баклажаны в овощной заливке

- *10 баклажанов*
- *1 кг помидоров*
- *4 головки чеснока*

• *8 сладких перцев*
• *150 мл масла*
• *1 стакан сахара*
• *2–3 ст. ложки соли*
• *100 мл 9 %-ного столового уксуса*

Помидоры, перец, чеснок пропустить через мясорубку.

Довести смесь до кипения, добавить соль, сахар, масло.

Положить баклажаны, нарезанные кусочками и тушить 10–15 минут. Незадолго до окончания добавить уксус.

Разложить горячую смесь по банкам и герметично укупорить крышками.

836. Закуска из баклажанов, перца и помидоров
• *1,5 кг баклажан*
• *1,5 кг патиссонов*
• *3 кг помидоров*
• *2 кг сладкого перца*
• *100 г острого перца*
• *растительное масло*
• *1 1/2 ст. ложки соли*
• *200 г сахара*
• *1 пучек зелени петрушки*
• *1 ч. ложка кориандра*
• *5 головок чеснока*

Помидоры, острый перец и 1,5 кг сладкого перца пропустить через мясорубку. Переложить в кастрюлю, добавить соль, сахар и варить 30 минут.

Баклажаны и патиссоны нарезать тонкими пластинами и запечь с маслом в духовке.

Мелко нарезать оставшийся сладкий перец, добавить в помидорно-перцовую смесь и варить 10 минут. Чеснок и кориандр измельчить, добавить вместе с петрушкой в овощную массу. Варить еще 5 минут. Горячую закуску переложить в простерилизованные банки и герметично укупорить.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Сладкий перец, очищенный от семян, можно положить в дуршлаг и ошпарить кипятком — верхняя кожица легко очистится, а перец станет более сочным.

837. Овощное ассорти с баклажанами, перцем и чесноком
• *6 красных сладких перцев*
• *5 кг баклажан*
• *2 острых перца*
• *3 головки чеснока*
• *900 мл растительного масла*

• 700 мл 9 %-ного столового уксуса
• 5 л воды
• укроп
• петрушка
• 100 г соли

В воду влить 500 мл уксуса, 200 мл масла, добавить соль. Маринад довести до кипения.

Баклажаны разрезать на 4 части, положить в маринад и варить 3 минуты.

Сладкий и горький перец, укроп, петрушку и чеснок пропустить через мясорубку. Добавить оставшееся масло и уксус, перемешать с вареными баклажанами.

Массу переложить в подготовленные банки. Стерилизовать 20 минут и герметично укупорить.

838. Салат «Донской»

• 1 кг сладкого перца
• 700 г зеленых помидоров
• 100 г репчатого лука
• 150 г моркови
• по 1 пучку укропа и петрушки
• 3 лавровых листа
• 50 мл 9 %-ного столового уксуса
• 30 мл растительного масла
• 20 г сахара
• 4–5 горошин черного перца
• 10 г соли

Сладкий перец и помидоры вымыть, мелко нарезать. Морковь и репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Перемешать овощи.

В банки положить зелень, лавровый лист и черный перец. Сверху положить овощи, добавить соль, сахар, масло растительное, уксус. Простерилизовать, герметично укупорить.

839. Дунайский салат

• овощи в произвольном соотношении (огурцы, зеленые помидоры, красный или зеленый сладкий перец, лук и белокочанная капуста)

Пряности (на литровую банку):

• 1 лавровый лист
• 1/3 ч. ложки желтых горчичных семян

Для заливки:

• 1 л воды
• 250–300 мл 9 %-ного столового уксуса
• 20 г соли
• 60–80 г сахара

Промытый очищенный сладкий перец разрезать на полоски, положить в кипящую подсоленную воду (10 г соли на 1 л воды) и отварить 5 минут, затем его вынуть. У капусты удалить поврежденные листья, кочерыжку и ее разрезать на полоски. Положить в кипящую подсоленную воду, отварить 10 минут, затем отцедить и оставить обсохнуть. Промытые, очищенные огурцы разрезать на кружочки, очищенный лук — на тонкие полукольца. Помидоры разрезать пополам, отварить до размягчения в подсоленной воде и разложить слоями вместе с другими овощами по нагретым банкам.

Овощи переложить пряностями и залить горячей заливкой. Для ее приготовления к отвару, оставшемуся от перца, добавить соль (порцию уменьшают на количество, использованное для отвара) и сахар, довести до кипения, добавить уксус и снова довести до кипения.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 20 минут,

— банки емкостью 1 л — 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

840. Ассорти «Деликатесное»

- *1 кг сладкого перца*
- *1 кг кабачков или патиссонов*
- *1 кг яблок*
- *200 г меда*
- *200 мл яблочного уксуса или сока*
- *30 г соли*

Перец вымыть, очистить от семян, нарезать кольцами. Кабачки или патиссоны вымыть, очистить, нарезать кружками. Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать дольками. Перемешать продукты.

Довести до кипения 1 л воды, добавить мед, яблочный уксус или сок и соль.

Бланшировать овощи в течение 3–5 минут. Простерилизовать, герметично укупорить.

841. Салат «Охотничий»

- *1,5 кг белокочанной капусты*
- *1 кг помидоров*
- *1 кг огурцов*
- *1 кг моркови*
- *500 г репчатого лука*
- *черный перец горошком*
- *лавровый лист*

Для маринада:

• 1 1/2 ст. ложки соли

• 3 ст. ложки сахара

• 3 ст. ложки 9 %-ного столового уксуса

Овощи вымыть, лук почистить. Капусту нашинковать, лук и помидоры нарезать полукольцами, огурцы — колечками. Морковь натереть на крупной терке. Все перемешать в миске.

Для приготовления маринада вскипятить воду, добавить соль, сахар и уксус.

В стерилизованные банки уложить салат, положить в каждую несколько горошин черного перца и лавровый лист.

Залить горячим маринадом и герметично укупорить.

842. Салат «Нежинский»

• 3 кг огурцов

• 500 г репчатого лука

• 100 г укропа

• 100 мл 9 %-ного столового уксуса

• 1 головка чеснока

• 1 стакан растительного масла

• 4 ст. ложки сахара

• 2 ст. ложки соли

• 2 ч. ложки молотого кориандра

• 2 ч. ложки молотого красного перца

Огурцы вымыть и нарезать кружочками. Лук почистить и измельчить полукольцами. Укроп помыть и мелко нашинковать. Чеснок очистить и нарезать лепестками.

Все овощи сложить в кастрюлю, добавить соль, сахар, масло, уксус и специи. Оставить на 30 минут.

Затем уложить смесь в простерилизованные банки. Стерилизовать в течение 10–15 минут, герметично укупорить крышками, перевернуть вверх дном и охладить.

843. Салат «Грузинский»

• 3 кг огурцов

• 2 кг помидоров

• 1 кг сладкого перца

• 200 г чеснока

• 3 ст. ложки соли

• 125 г сахара

• 1 стакан растительного масла

• уксус

Помидоры обдать кипятком и снять кожицу.

Перец и помидоры мелко нарезать, положить в кастрюлю, добавить соль, сахар и варить 20 минут.

Чеснок и огурцы мелко нарезать, добавить в кастрюлю вместе

с маслом и варить еще 5 минут.

Горячую массу разложить по стерилизованным банкам, влить по 1 ч. ложке уксуса. Герметично укупорить крышками.

844. Зимний салат

• *равные доли моркови, сельдерея, петрушки, белокочанной капусты*

Пряности (на литровую банку):

• *1/4 ч. ложки молотого красного перца или 1–2 стручка острого красного перца*

Для заливки:

• *1 л воды*

• *250–300 мл 9 %-ного столового уксуса*

• *20 г соли*

• *60–80 г сахара*

Очищенные корнеплоды нарезать кубиками, капусту — квадратиками.

Сельдерей и петрушку положить в кипящую подсоленную воду и варить в течение 15 минут (считая от начала кипения). Затем отварить морковь, также 15 минут.

Капусту положить в кипящую, слегка подсоленную воду и варить 10 минут (от начала кипения).

Овощи оставить обсохнуть, затем разложить по банкам, добавить пряности, залить горячей заливкой и накрыть крышками.

Стерилизовать при температуре 85–90 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 20 минут,

— банки емкостью 1 л — 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

845. Витаминный салат

• *1 кг белокочанной капусты*

• *200 г моркови*

• *200 г репчатого лука*

• *200 г красного сладкого перца*

• *100 мл растительного масла*

• *50 мл 9 %-ного столового уксуса*

• *50 г сахара*

• *10 г соли*

Капусту зачистить, разделить на листы, промыть, нашинковать.

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Морковь очистить, промыть, натереть на крупной терке.

Перец вымыть, очистить от семян, нарезать соломкой.

Овощи выложить в эмалированную емкость, перемешать.

Растительное масло прокалить, добавить уксус, сахар и соль.

Залить овощи подсолнечным маслом. Переложить в банки.

Через 3 дня закрыть полиэтиленовыми крышками, поставить в холодное место.

846. Стерилизованная овощная смесь

• *овощи в произвольном соотношении (кольраби, морковь, фасоль, цветная капуста, огурцы, зеленый горошек)*

Пряности (на литровую банку):

• *1/2 ч. ложки желтых горчичных семян*

• *4 горошины черного перца*

Для заливки:

• *1 л воды*

• *250–300 мл 9 %-ного столового уксуса*

• *20 г соли*

• *60–80 г сахара*

Очищенные кольраби и морковь нарезать небольшими кусочками, фасоль — полосками, огурцы — кружочками. Цветную капусту разделить на соцветия, горошек вылущить. Кольраби положить в кипящую воду, отварить почти до готовности, вынуть и оставить обсохнуть.

Цветную капусту положить в кипящую воду, слегка подкисленную лимонной кислотой, отварить почти до готовности, вынуть и оставить обсохнуть.

Отдельно отварить до размягчения в слегка подсоленной воде фасоль, горошек и морковь, отцедить и оставить обсохнуть.

Если есть специальный инструмент для получения спирали, то морковь и кольраби следует отварить до размягчения крупными кусками, а после вырезать спирали. В спираль из кольраби вложить спираль из моркови.

Приготовленные овощи разложить по банкам, переложить пряностями, залить горячей заливкой, накрыть крышками.

Стерилизовать при температуре 85–90 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 20 минут,

— банки емкостью 1 л — 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

847. Овощи, стерилизованные для салата

• *равные доли очищенной моркови, сельдерея и вылущенного зеленого горошка, лука*

Пряности (на литровую банку):

• *4 горошины черного перца*

• *кусочек лаврового листа*

Для заливки:

• *1 л воды*

• 200 мл 9 %-ного столового уксуса

• 25 г соли

• 60 г сахара

Очищенный сельдерей разрезать на половинки и затем на пластинки толщиной около 8 мм, которые сразу же положить в воду, подкисленную лимонной кислотой, чтобы они не потемнели. Отварить в подсоленной воде, охладить в холодной воде и разрезать на кубики.

Очищенную морковь разрезать на кружочки или на пластинки тоже толщиной 8 мм, отварить 10–15 минут в подсоленной воде до размягчения.

Затем вынуть ее, охладить в холодной воде, разрезать на кубики. Вылущенный горошек положить в почти кипящую воду и прогреть при спокойном кипении около 10 минут.

Его тоже охладить в холодной воде. Очищенный лук разрезать на кубики и вместе с остальными овощами и пряностями рассыпать по горячим банкам. Отвар, оставшийся от сельдерея, разбавить водой до необходимого количества, положить соль и сахар и довести до кипения.

Влить уксус и снова довести смесь до кипения.

Горячей заливкой залить овощи.

Банки накрыть крышками. Стерилизовать при температуре 85–90 ˚С:

— банки емкостью 0,5 л — 20 минут,

— банки емкостью 1 л — 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

848. Маринованные овощи

• 500 г тыквы

• 500 г моркови

• 500 г лука

• 3 больших красных перца

• несколько кружочков лимона

• розмарин

• 50 мл растительного масла

Для маринада:

• 200 г сахара

• 100 мл 9 %-ного столового уксуса

• 100 мл яблочного уксуса

• 600 мл воды

• 1 ст. ложка кориандра

Для приготовления маринада перемешать все ингредиенты, довести до кипения и дать остыть. Овощи почистить и нарезать.

На дно простерилизованной банки положить веточку

розмарина и выложить овощи.

Залить горячим маринадом, сверху влить немного масла. Герметично укупорить крышками. Хранить в прохладном месте.

849. Овощное ассорти

• 1 кг огурцов
• 500 г помидоров
• 500 г сладкого перца
• 2 лавровых листа
• 3 стручка горького перца
• 2–3 головки чеснока, бланшированного в кипящей воде
• 2–3 корня петрушки
• 3 ч. ложки уксусной эссенции
• укроп
• зелень эстрагона
• зелень базилика
• листья хрена
• 50 г соли

Огурцы и помидоры вымыть. Перец вымыть, очистить от семян. Нарезать овощи дольками. Зелень промыть, уложить на дно банок. Овощи уложить в банки слоями, добавить специи, чеснок и корень петрушки. Довести до кипения 1 л воды, добавить соль. Залить рассол в банки, добавить уксусную эссенцию. Простерилизовать и герметично укупорить.

850. Пестрая овощная смесь в сладко-кислой заливке

• овощи в произвольном соотношении (огурцы, мелкие зеленые помидоры, крупный зеленый и красный сладкий перец, морковь, сельдерей, фасоль, лук)

Пряности и добавки (на литровую банку):

• 2 вишневых листа
• 2 кружка хрена
• 3 горошины черного перца
• 1/2 лаврового листа
• 1 кусочек имбиря

Для заливки:

• 1 л воды
• 250–300 мл 9 %-ного столового уксуса
• 20 г соли
• 80 г сахара

У огурцов удалить плодоножки и замочить на 1 час в холодной воде. Затем их промыть, оставить обсохнуть и нарезать на пластины или узкие полоски.

Промытые помидоры разрезать поперек на половинки и отварить в подсоленной воде до размягчения.

Очищенную морковь разрезать квадратиками и отварить до

размягчения (10–15 минут) в подсоленной воде, очищенный сельдерей нарезать кубиками и также отварить в подсоленной воде (10–15 минут). Очищенный сладкий перец разрезать на узкие полоски и отварить 5 минут в отваре от сельдерея, вынуть и оставить обсохнуть.

У промытой фасоли удалить волокна, фасоль положить в кипящую подсоленную воду и отварить почти до готовности. Затем разрезать ее на скошенные полоски.

Приготовленные овощи и лук, разрезанный на кусочки, разложить слоями по нагретым банкам, переложить пряностями, вишневыми листьями, хреном и залить горячей заливкой.

Для приготовления заливки отвар, оставшийся от сельдерея и перца, разбавить водой до необходимого количества, добавить соль и сахар и довести до кипения; добавить уксус, снова довести до кипения, снять с плиты и залить овощи.

Банки накрыть крышками. Стерилизовать при температуре 85–90 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 20 минут,

— банки емкостью 1 л — 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

851. Овощной салат с зелеными помидорами

• *1 кг зеленых помидоров*
• *1 кг сладкого перца*
• *1 кг моркови*
• *1 кг репчатого лука*
• *100 мл растительного масла*
• *20 мл уксусной эссенции*
• *200 г сахара*
• *100 г соли*

Помидоры вымыть, крупно нарезать. Сладкий перец вымыть, удалить семена, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками.

Сладкий перец, лук и морковь бланшировать в течение 3 минут, добавить помидоры, кипящее растительное масло, уксусную эссенцию, соль, сахар, нагревать в течение 20 минут, разложить по банкам.

Банки простерилизовать и герметично укупорить.

852. Острый овощной салат

• *равные доли сладкого красного или зеленого перца, зеленых томатов и лука*

Пряности и добавки (на литровую банку):

• *2–3 стручка острого перца*

• 1/2 ч. ложки желтых горчичных семян
• 4 горошины черного перца
• 2 горошины душистого перца
Для заливки:
• 1 л воды
• 300 мл 9 %-ного столового уксуса
• 20 г соли
• 60 г сахара

У промытых зеленых томатов удалить плодоножки, разрезать на 2 или 4 части, положить в кипящую подсоленную воду, отварить до размягчения. Затем их отцедить и оставить обсыхать. Очищенный сладкий перец разрезать на полоски, положить в кипящую подсоленную воду, отварить 5 минут, вынуть. Затем в той же воде отварить промытый острый перец.

Лук разрезать на кружочки, разложить слоями вместе с другими овощами и пряностями по банкам и залить горячей заливкой.

Для приготовления заливки отвар, оставшийся от сладкого и острого перца, разбавить водой до необходимого количества, добавить соль и сахар и довести до кипения.

Добавить уксус, снова довести до кипения и залить овощи. Банки накрыть крышками. Стерилизовать при температуре 85–90 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 20 минут,

— банки емкостью 1 л — 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

853. Смешанный овощной салат

Вариант 1

• равные доли сладкого перца, сельдерея, лука, моркови
Пряности (на литровую банку):
• 1/2 ч. ложки желтых горчичных семян
• 2 гвоздики
• 3 горошины черного перца
• 2 горошины душистого перца
Для заливки:
• 1 л воды
• 250–300 мл 9 %-ного столового уксуса
• 20 г соли
• 60–80 г сахара

Очищенный сладкий перец разрезать на полоски, сельдерей и морковь измельчить кубиками, лук — кольцами. Сельдерей и морковь отдельно положить в кипящую, слегка подсоленную воду (10 г соли на 1 л воды) и варить 15 минут. Сладкий перец

отварить 5 минут в отваре, оставшемся от сельдерея. Приготовленные овощи и сырой лук разложить слоями по нагретым банкам, переложить пряностями и залить горячей заливкой.

Для ее приготовления отвар от сельдерея и сладкого перца разбавить водой до необходимого количества, добавить соль, сахар и довести до кипения; быстро влить уксус, снова довести до кипения и залить овощи. Банки накрыть крышками.

Стерилизовать при температуре 85–90 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 20 минут,

— банки емкостью 1 л — 25 минут.

Банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

Вариант 2

• равные доли белокочанной капусты, сладкого перца, лука и моркови

Пряности (на литровую банку):

• 1/2 ч. ложки горчичных семян

• 1/4 лаврового листа

• 2 горошины черного перца

• 2 горошины душистого перца

• 1 гвоздика

Для заливки:

• 1 л воды

• 250–300 мл 9 %-ного столового уксуса

• 20 г соли

• 60–80 г сахара

Очищенные капусту и сладкий перец разрезать полосками, морковь — кубиками, лук — колечками. Сладкий перец положить в кипящую, слегка подсоленную воду, отварить 5 минут (от начала кипения), вынуть и оставить обсохнуть. Морковь отварить 15 минут в подсоленной воде, отцедить и оставить обсохнуть. Капусту варить 10 минут, отцедить и дать обсохнуть. Отваренные овощи и сырой лук разложить слоями по горячим банкам и переложить пряностями. Отвар, оставшийся от перца, разбавить водой до необходимого количества, добавить соль, сахар, довести до кипения, добавить уксус, снова довести до кипения и залить овощи. Банки накрыть крышками.

Стерилизовать при температуре 85–90 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 20 минут,

— банки емкостью 1 л — 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

854. Пикули по-армянски

• *цветная капуста*
• *морковь*
• *острый стручковый перец*
• *свекла*
• *зеленые помидоры*
• *соль*
• *душистый горошек*
• *чеснок*
• *зелень сельдерея*

Цветную капусту разделить на соцветия, залить кипятком и подержать в нем 2 минуты. В 3-х литровую банку уложить слоями зеленые помидоры и цветную капусту, перекладывая тонкими пластинами свеклы и моркови.

Добавить сельдерей, стручок острого перца, зубчики чеснока, душистый горошек. Всыпать 2 ст. ложки крупной соли и залить кипяченой водой.

Закрыть крышкой и 2–3 раза перевернуть банку, чтобы соль перемешалась.

Хранить в прохладном месте.

855. Соте из баклажанов

• *1 кг баклажанов*
• *400 г помидоров*
• *200 г моркови*
• *15 г корней петрушки*
• *15 г корней сельдерея*
• *50 г репчатого лука*
• *5 г укропа*
• *5 г зелени петрушки*
• *30 г сахара*
• *10 г муки*
• *200 мл растительного масла*
• *2 горошины душистого перца*
• *2 горошины черного перца*
• *20 г соли*

Баклажаны вымыть и обрезать с концов, нарезать кружочками толщиной 1,5–2 см и обжарить на растительном масле до полуготовности. Лук очистить, промыть, нарезать кольцами и обжарить до золотистого цвета на растительном масле.

Коренья очистить, промыть, нарезать соломкой и тушить в растительном масле до полуготовности. Зелень промыть, просушить и мелко нарезать. Обжаренные лук и коренья смешать с нарезанной зеленью и посолить. Помидоры промыть, приготовить томатное пюре, добавить соль, сахар, черный и душистый перец, муку и проварить несколько минут.

Немного соуса налить на дно банок, уложить поджаренные баклажаны — до половины банок, сверху выложить слой лука с кореньями и зеленью, снова баклажаны и в конце залить все томатным соусом.

Простерилизовать и герметично укупорить.

856. Винегрет

- *2 свеклы*
- *3 моркови*
- *100 г квашенной капусты*
- *3 клубня картофеля*
- *2 луковицы*
- *20 мл 9 %-ного столового уксуса*
- *25 г соли*

Свеклу и морковь вымыть, отварить, остудить, очистить, нарезать кубиками. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками, бланшировать 5–6 минут, остудить.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Свеклу, морковь, картофель, лук и капусту перемешать, выложить в стерилизованные банки.

Для приготовления маринада 1 л воды довести до кипения, добавить соль и уксус, кипятить 2 минуты. Овощную смесь залить маринадом.

Банки простерилизовать и герметично укупорить.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Овощи, сваренные в кожице, легче и лучше очищаются в горячем виде. Горячими нужно также протирать овощи для пюре.

857. Лечо

Вариант 1

- *равный объем помидоров и очищенного сладкого перца (красного, желтого, зеленого)*
- *соль*

Очищенный перец разрезать на узкие полоски, помидоры — на пластины (помидоры можно сначала погрузить в кипящую воду, на 1–2 минуты переложить в холодную воду и очистить кожицу). Приготовленные овощи слегка посолить и отварить в кастрюле до нужной консистенции. Лечо разложить по банкам, накрыть крышками.

Банки емкостью 1 л стерилизовать при температуре 90 °С в течение 50 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

Вариант 2

• 3 кг помидоров
• 1 кг моркови
• 1,5 кг сладкого перца
• 1 кг репчатого лука
• 200 г сахара
• 200 мл растительного масла
• 2 ст. ложки соли
• 100 мл 9 %-ного столового уксуса

Овощи почистить, нарезать небольшими кусочками и положить в кастрюлю. Добавить растительное масло, соль, сахар и все перемешать.

Варить на слабом огне в течение 40 минут. В конце добавить уксус.

Горячую массу разложить в стерилизованные банки, герметично укупорить крышками, перевернуть вверх дном и охладить.

Вариант 3

• 3 кг сладкого перца
• 1 л томатного сока
• 1 стакан 9 %-ного столового уксуса
• 1 стакан сахара
• 1 стакан растительного масла
• чеснок
• 1 ст. ложка соли

Перец помыть, очистить от семян. Томатный сок влить в кастрюлю, добавить соль, сахар, растительное масло и уксус. Довести до кипения.

На дно стерилизованных банок положить чеснок. Перец бланшировать томатном соке 3 минуты и переложить в подготовленные банки.

Залить перец томатным соком. Накрыть крышками и стерилизовать в течении 15 минут.

Герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

Вариант 4

• 1,5 кг помидоров
• 2 кг сладкого перца
• 1 головка чеснока
• 2 острых перца
• 2 ст. ложки соли
• 125 г сахара
• 100 мл 9 %-ного столового уксуса
• 100 мл растительного масла

Помыть перец удалить семена, плодоножку и нарезать кубиками. Помидоры помыть, измельчить в мясорубке и

переложить в большую кастрюлю. Довести до кипения и варить 20 минут. Добавить соль, сахар, масло.

Положить перец и варить смесь в течение 15 минут. Влить уксус и кипятить еще 15 минут.

Чеснок и острый перец пропустить через мясорубку и добавить в лечо. Прокипятить 10 минут. Горячую массу разложить по стерилизованным банкам и герметично укупорить.

858. Консервированный салат в томатном соке

- *1 кг баклажан*
- *1 кг сладкого перца*
- *1 кг моркови*
- *2 головки чеснока*
- *2,5 л томатного сока*
- *1 стакан сахара*
- *3 ст. ложки 9 %-ного столового уксуса*
- *2 ст. ложки соли*
- *200 мл растительного масла*
- *3 лавровых листа*
- *5 горошин душистого перца*

Баклажаны нарезать брусочками и засыпать 1 ст. ложкой соли, оставить на 30 минут, затем слить образовавшуюся жидкость.

Томатный сок вскипятить, добавить 1 ст. ложку соли, сахар, растительное масло, лавровый лист и душистый перец, довести до кипения и положить в кипящую массу натертую на терке морковь.

Проварить 15 минут, затем добавить баклажаны и нарезанный дольками сладкий перец, довести до кипения и варить еще 15 минут.

Потом добавить измельченный чеснок и уксус, довести до кипения. Горячую массу разложить по стерилизованным банкам и герметично укупорить.

859. Ассорти овощное маринованное

- *700 г цветной капусты*
- *700 г кабачков*
- *500 г сладкого перца*
- *500 г моркови*

Для маринада:

- *3 стакана сахара*
- *3 стакана 9 %-ного столового уксуса*
- *2 стакана растительного масла*
- *4 ст. ложки соли*
- *2 л воды*

Овощи вымыть. Цветную капусту разобрать на соцветия.

Кабачок очистить от семян и нарезать соломкой.

Морковь очистить, нарезать тонкими кружочками. Перец очистить, нарезать соломкой.

Из указанных ингредиентов приготовить горячий маринад, залить овощи, довести до кипения и варить 5 минут.

Горячее ассорти разложить в стерилизованные банки и герметично укупорить крышками.

860. Турши

Вариант 1

• 4 кг помидоров
• 1,2 сладкого желтого или зеленого перца
• 1 небольшой кочан капусты
• 1 морковь
• 2 головки репчатого лука
• 5 л воды
• 150 г соли
• 1 ст. ложка сахара
• 10 г молотого черного перца
• 6 небольших корней хрена с листьями
• 1 пучок сельдерея
• 1 пучок укропа
• 1 головка чеснока

Для приготовления рассола положить в воду горошины черного перца, соль, сахар и довести до кипения.

Добавить листья хрена, сельдерей и укроп. Дать остыть до комнатной температуры.

Для приготовления фарша нашинковать капусту, лук нарезать мелкими кубиками, морковь натереть на терке. Овощи посолить, перемешать и помять до появления сока. Перец очистить от семян и заполнить фаршем.

В банку положить немного зелени из рассола, помидоры, перцы, нарезанный корень хрена, зубчики чеснока.

Залить все рассолом, накрыть марлей, поставить груз.

Оставить при комнатной температуре на 5 дней, затем поставить в прохладное место.

Вариант 2

• 2 баклажана
• 1 головка чеснока
• зелень
• 3 ст. ложки соли

Для маринада:

• 100 мл 9 %-ного столового уксуса
• 1 л воды
• 1 острый перец

• 1 ст. ложка соли

Баклажаны вымыть, положить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и варить 10 минут. Затем вынуть их и дать остыть.

Чеснок почистить и нарезать кусочками. Зелень промыть, мелко нарубить и смешать с чесноком.

Баклажаны нарезать крупными кусками, перемешать с зеленью и чесноком. Переложить в простерилизованную банку, залить горячим маринадом и герметично укупорить.

Для приготовления маринада в воду положить острый перец, соль, влить уксус, довести все до кипения.

861. Овощная смесь с солью

• 1 кг вареных овощей (морковь, сельдерей, петрушка)

• 250 г соли

Очищенные овощи натереть на крупной терке, положить в кипящую подсоленную воду (30 г соли на 1 л воды) и отварить до размягчения. Затем процедить и оставить обсохнуть.

Овощи засыпать солью хорошо перемешать и разложить по сухим банкам. Сверху овощи засыпать тонким слоем соли и закрыть крышками.

Хранить в прохладном и сухом месте.

862. Соленье из овощей и зелени

• 1 кг укропа

• 1 кг петрушки

• 1 кг зеленого лука

• 1 кг красного сладкого перца

• 1 кг моркови

• 1 кг соли

Зелень и овощи промыть, обсушить, морковь почистить. Зелень мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке. Сладкий перец измельчить соломкой. Все сложить в кастрюлю, добавить соль, хорошо перемешать.

Переложить в стерильные банки, хорошо утрамбовать, до появления сока. Закрыть крышками и хранить в прохладном месте.

863. Овощной салат с грибами

Вариант 1

• равные доли сельдерея, сладкого перца, лука и грибов

Пряности (на литровую банку):

• 1/2 ч. ложки желтых горчичных семян

• 2 горошины черного перца

• 2 горошины душистого перца

• 1 гвоздика

Для заливки:

• 1 л воды
• 250–300 мл 9 %-ного столового уксуса
• 20 г соли
• 60 г сахара

Очищенные грибы тщательно промыть, разрезать на кусочки, положить в кипящую подсоленную воду с 1 ст. ложкой уксуса, довести до кипения и варить 3–5 минут. Затем их ополоснуть холодной водой и оставить обсыхать. Очищенный лук разрезать на кружочки. Очищенный сельдерей измельчить кубиками, положить в кипящую подсоленную воду, довести до кипения, отварить 15 минут и вынуть.

Затем в той же воде отварить 5 минут нарезанный на полоски очищенный сладкий перец, его тоже вынуть и оставить обсохнуть. Овощи и грибы разложить по банкам и переложить пряностями. Отвар от сельдерея и перца разбавить водой до необходимого количества, добавить соль, сахар и довести до кипения.

В кипящую заливку влить уксус, снова довести до кипения и залить овощи с грибами. Банки накрыть крышками.

Стерилизовать при температуре 85–90 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 20 минут,

— банки емкостью 1 л — 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

Вариант 2

• равные доли белокочанной капусты, сладкого перца, лука и грибов

Пряности (на литровую банку):

• 1/2 ч. ложки желтых горчичных семян
• 2 горошины черного перца
• 2 горошины душистого перца
• 1 гвоздика

Для заливки:

• 1 л воды
• 250–300 мл 9 %-ного столового уксуса
• 20 г соли
• 60 г сахара

Очищенные грибы промыть, разрезать на кусочки, положить в подсоленную кипящую воду с 1 ст. ложкой уксуса, довести до кипения и варить 5 минут. Затем их ополоснуть холодной водой и оставить обсохнуть. Очищенную капусту разрезать, положить в кипящую подсоленную воду, довести до кипения, варить 10 минут, отцедить и оставить обсохнуть.

Также очищенный сладкий перец разрезать на мелкие полоски или кубики, положить в кипящую подсоленную воду,

довести до кипения, отварить 5 минут, вынуть и дать обсохнуть.

Заливку приготовить из отвара, оставшегося от перца. Разбавить его водой до необходимого количества, добавить соль, сахар и довести до кипения. Затем влить уксус и снова довести до кипения. Лук разрезать на кружочки, разложить слоями вместе с овощами и грибами по банкам, все переложить пряностями и залить горячей заливкой.

Банки накрыть крышками. Стерилизовать при температуре 85–90 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 20 минут,

— банки емкостью 1 л — 25 минут.

Банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

864. Овощная салатная смесь с грибами

- *400 г шампиньонов*
- *1 цукини*
- *4–5 огурцов*
- *2 зубчика чеснока*
- *1 стручок острого перца*
- *2 ст. ложи соли*
- *1 ст. ложка сахара*
- *1 ст. ложка 9 %-ного столового уксуса*
- *укроп*
- *семена горчицы*
- *кориандр*
- *душистый перец*

Овощи и грибы помыть и нарезать кубиками. Шампиньоны варить минут 5, затем слить воду и смешать с нарезанными цукини и огурцами. Сложить смесь в простерилизованные банки, добавив нарезанный на пластины чеснок и кусочки острого перца. Влить в банки с овощами уксус.

Приготовить маринад из воды, соли и сахара. Кипящим маринадом залить овощную смесь. Банки укупорить.

ДОМАШНИЕ СОУСЫ И ПРИПРАВЫ

Обычно без соусов и приправ не обходится ни одно застолье. Ведь с ними любое блюдо вкуснее. Многие соусы содержат специи и вкусовые вещества, которые действуют возбуждающе на органы пищеварения; яркая окраска соусов выгодно оттеняет цвета основных продуктов блюда. Покупные соусы часто переварены и содержат многочисленные добавки. Поэтому лучше заготавливать вкуснейшие соусы на зиму самим, рецепты несложны в приготовлении, а вкус… это надо попробовать!

865. Кетчуп

• 3 кг зрелых, мягких томатов
• 200 мл 9 %-ного столового уксуса
• 100 г сахара
• 30 г соли
• 4 гвоздики
• 10 горошин душистого перца
• 10 горошин черного перца
• 500 г лука

Промытые томаты и очищенный лук разрезать на кусочки, добавить соль, пряности и отварить до пюреобразного состояния.

Горячую массу отжать и при постоянном помешивании выпарить до густоты кетчупа. Затем добавить уксус и сахар, еще немного поварить.

Горячий кетчуп разлить по банкам или бутылкам.

Накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 20 минут,

— банки емкостью 1 л — 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

866. Кетчуп с яблоками и сладким перцем

• 1,5 кг зрелых, мягких красных томатов
• 1 кг яблок
• 1 кг сладкого перца
• 1 кг лука
• 250 мл 9 %-ного столового уксуса
• 100–150 г сахара
• 30 г соли
• 10 горошин черного перца
• 6 горошин душистого перца
• чеснок или чабер

Промытые томаты и очищенный лук измельчить кусочками. Яблоки разрезать пополам и удалить сердцевину. У перца вырезать сердцевину с плодоножкой, удалить семена, хорошо промыть и разрезать на кусочки.

Подготовленные овощи и яблоки залить несколькими ложками воды и при постоянном помешивании разварить до пюреобразного состояния.

Эту массу протереть через мелкое сито, добавить пряности, завязанные в ткань, и при постоянном помешивании смесь выпарить до густоты кетчупа. Добавить соль, сахар, уксус и по вкусу измельченный чеснок или мелко нарезанный чабер.

Горячий кетчуп разлить по нагретым банкам. Накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 20 минут,

— банки емкостью 1 л — 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

867. Острый кетчуп

- *500 г помидоров*
- *500 г репчатого лука*
- *6 сладких перцев*
- *2 маленьких острых перца*
- *1 щепотка имбиря*
- *8 горошин черного перца*
- *2 гвоздики*
- *1/2 стакана растительного масла*
- *1 стакан винного уксуса*
- *1/2 стакана сахара*
- *1/2 ч. ложки корицы*
- *1/2 ч. ложки молотого красного перца*
- *1 ч. ложка соли*

Помидоры, лук, перцы нарезать кубиками и поставить тушить на 30 минут, добавив растительное масло, перец горошком, имбирь и гвоздику. Затем протереть овощи через сито, добавить уксус, соль, сахар, корицу и красный молотый перец.

Уварить на медленном огне до загустения, разложить по бутылочкам или баночкам и укупорить.

Хранить в прохладном месте.

868. Кетчуп яблочный

- *2 кг помидоров*
- *250 г репчатого лука*
- *250 г яблок (антоновка)*
- *1/2 стакана сахара*
- *2 ч. ложки соли*

• *1/2 ч. ложки корицы*
• *1 гвоздика*
• *1/2 ч. ложки молотого красного перца*
• *1/2 стакана 9 %-ного столового уксуса*

Пропустить через мясорубку помидоры, лук и яблоки, переложить в кастрюлю и варить в течение 2 часов. Добавить сахар, соль, корицу, гвоздику и варить еще 1,5 часа на среднем огне.

Добавить в конце варки молотый перец и уксус, еще немного проварить.

Горячий кетчуп разложить по стерелизованным банкам и герметично укупорить.

869. Кетчуп из алычи

• *2 кг красной алычи*
• *350 г томатной пасты*
• *125 г сахара*
• *1 ст. ложка соли*
• *150 г чеснока*
• *2 сладких перца*
• *острый перец*
• *приправа*

Отварить алычу и протереть через сито. Кипятить пюре 20 минут, непрерывно помешивая. Перец и чеснок пропустить через мясорубку, все компоненты соединить и кипятить еще 30 минут. Горячий кетчуп разложить по стерилизованным банкам и герметично укупорить.

870. Сливовый кетчуп

• *2 кг помидоров*
• *500 г слив*
• *250 г репчатого лука*
• *200 г сахара*
• *1 ст. ложка соли*
• *красный молотый перец*
• *100 мл 9 %-ного столового уксуса*
• *гвоздика*
• *лавровый лист*

Помидоры нарезать на кусочки. Лук нашинковать, из слив удалить косточки. Все перемешать и пропустить через мясорубку. Варить 2 часа.

Полученную массу протереть через сито. Добавить сахар, соль, перец, уксус, гвоздику, лавровый лист. Варить еще 15–20 минут.

Горячий кетчуп разложить по банкам и укупорить.

871. Кетчуп с сельдереем

• 2 кг помидоров
• 50 мл уксуса
• 300 мл сахара
• 25 г соли
• 5 г красного молотого перца
• молотый имбирь
• молотая корица
• молотая гвоздика
• 125 г лука
• 125 г сельдерея

В кастрюле сварить измельченные помидоры с луком и сельдереем. Размягченные овощи протереть через мелкое сито и снова уварить при помешивании, добавив пряности в марлевом мешочке.

Массу выпаривать до тех пор, пока не испарится вся вода, постоянно помешивая. Горячий кетчуп разложить по стерилизованным банкам и герметично укупорить.

872. Кетчуп с луком и яблоками

• 3 кг зрелых томатов
• 2 кг яблок
• 500 г лука
• 40 г соли
• 250 мл 9 %-ного столового уксуса
• 200 г сахара
• 4 гвоздики
• кусочек палочки корицы
• 12 горошин черного перца
• 6 горошин душистого перца (или 15 г семян горчицы)
• 1 зубчик чеснока
• 1–2 ч. ложки карри
• 8 горошин черного перца

Промытые томаты разрезать на кусочки, яблоки разрезать пополам и удалить сердцевину, лук нарезать на кружочки.

Выложить все в кастрюлю, подлить 2 ст. ложки воды и при частом помешивании разварить до пюреобразного состояния.

Протереть все через мелкое сито, добавить пряности, завязанные в ткань и при постоянном помешивании выпарить до нужной густоты.

Добавить соль, сахар, уксус и еще немного поварить.

Удалить пряности.

Горячий кетчуп разлить по нагретым банкам, накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 20 минут,

— банки емкостью 1 л — 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

873. Кетчуп пикантный

- *3,5 кг помидоров*
- *500 г сладкого перца*
- *250 г яблок*
- *250 г кабачков*
- *250 г репчатого лука*
- *100 г чеснока*
- *1/2 стручка острого перца*
- *2 лавровых листа*
- *1/2 пучка петрушки*
- *100 мл растительного масла*
- *1 ст. ложка соли*
- *4 ст. ложки сахара*
- *базилик*
- *1/2 ч. ложки корицы*
- *1/2 ч. ложки имбиря*
- *мускатный орех*
- *1 ч. ложка уксусной эссенции*

Помидоры разрезать на 2–4 дольки и поставить варить до получения густой массы. Лук, сладкий перец, кабачки и яблоки нарезать соломкой и обжарить в растительном масле до мягкости.

В густую томатную массу положить горький перец, овощи и варить еще в течение 30 минут.

Затем протереть горячую смесь через сито, положить чеснок, петрушку, лавровый лист, завернутые в марлевый мешочек.

Добавить приправы, соль, сахар, уксус и варить еще 15 минут.

Горячий кетчуп разложить по стерелизованным банкам и герметично укупорить.

874. Кетчуп с хреном

- *6 помидоров*
- *2 головки репчатого лука*
- *1 ч. ложка винного уксуса*
- *2 ст. ложки красного вина*
- *3 ст. ложки сахара*
- *молотый имбирь*
- *гвоздика*
- *перец*
- *тертый хрен*
- *соль*

Помидоры вымыть, удалить основание плодоножек, лук почистить и мелко нарезать.

Варить помидоры с луком в течение 15–20 минут, после чего пропустить через сито. Добавить уксус, вино, сахар, приправы, соль и варить на медленном огне около 1 часа.

Горячий кетчуп разложить по стерилизованным банкам и герметично укупорить.

875. Кетчуп с базиликом и сельдереем

- *2 кг помидоров*
- *2 головки репчатого лука*
- *1 яблоко*
- *400 мл 9 %-ного столового уксуса*
- *125 г сахара*
- *1 ст. ложка сухого базилика*
- *2 веточки сельдерея*
- *молотый перец*
- *3 гвоздики*
- *соль*

Опустить помидоры в кипящую, затем в холодную воду, снять кожицу, разрезать пополам и удалить семена. Лук и яблоко мелко порубить. Уксус с сахаром и пряностями довести до кипения. Помидоры, яблоко и лук положить в маринад и варить 45 минут, помешивая.

Горячий кетчуп разложить по стерилизованным банкам и герметично укупорить.

876. Пряный кетчуп

- *200 г томатной пасты*
- *1 головка репчатого лука*
- *1 головка чеснока*
- *5 ст. ложек концентрированного яблочного сока*
- *125 мл яблочного уксуса*
- *молотая корица*
- *зерна красного перца*
- *черный молотый перец*

Репчатый лук и чеснок очистить, нарезать, соединить с яблочным соком и растереть до образования пюре. Добавить томатную пасту, уксус, перец, зерна красного перца, корицу и тщательно перемешать, чтобы получилась однородная масса.

Переложить в банки, плотно закрыть крышками, хранить в холодильнике.

877. Аджика с морковью, перцем и яблоками

- *1,5 кг томатов*
- *по 500 г моркови, красного перца и яблок любого сорта*
- *300 г чеснока*
- *3–4 горьких перца*
- *500 мл растительного масла*

Помидоры очистить от кожицы, яблоки разделить на дольки и мелко нарезать.

Все пропустить через мясорубку (кроме чеснока), залить растительным маслом и томить на среднем огне около 2 часов.

За 10–15 минут до готовности добавить чеснок, дать покипеть.

В горячем виде разлить в простерилизованные банки и укупорить.

878. Соус томатный острый

• *500 г помидоров*
• *по 1/2 ч. ложки семян кинзы и хмели-сунели*
• *2 зубчика чеснока*
• *красный острый перец*
• *соль*

Отборные зрелые, промытые в холодной воде помидоры нарезать ножом из нержавеющей стали на четвертинки, сложить в эмалированную кастрюлю, дать постоять 24 часа, затем слить образовавшийся водянистый сок. Кастрюлю поставить на огонь и дать покипеть, пока с помидоров не начнет отставать кожица. После этого помидоры протереть деревянной ложкой сквозь дуршлаг, а затем через сито, чтобы удалить кожицу и семена.

Протертые помидоры перелить в отдельную кастрюлю и варить, помешивая, до желаемой консистенции.

Мешать следует очень часто, так как томатная масса очень легко пристает ко дну. За 5 минут до окончания варки добавить истолченные семена кинзы, чеснок, красный перец, сунели и соль. Горячий соус разлить по банкам.

Накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 20 минут,

— банки емкостью 1 л — 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

879. Соус томатный с зеленью

• *500 г помидоров*
• *50 мл кипяченой воды*
• *3–4 зубчика чеснока*
• *3–4 веточки зелени кинзы*
• *3 веточки зелени петрушки и укропа*
• *1 луковица*
• *красный перец*
• *хмели-сунели*
• *соль*

Зрелые помидоры промыть, нарезать, положить в кастрюлю и

варить 10 минут, затем снять с огня, протереть через дуршлаг и через сито, добавляя понемногу кипяченой воды.

В полученное жидкое пюре добавить толченый чеснок, посолить и варить 10 минут.

Потом добавить толченый красный перец, сухие сунели, измельченную зелень кинзы, петрушки, укропа, репчатый лук и все тщательно перемешать.

Горячий соус разлить по банкам.

Накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 20 минут,

— банки емкостью 1 л — 25 минут. После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ АДЖИКИ С МОРКОВЬЮ И ПЕРЦЕМ В МУЛЬТИВАРКЕ

1 кг сладкого красного перца, 700 г помидоров, 2 красных перца чили, 6–7 зубчиков чеснока, 1 ст. ложка соли, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки 10 %-ного уксуса.

Овощи помыть, из сладкого перца удалить семена, помидоры разрезать и удалить жесткую сердцевину. Сладкий черный молотый перец и помидоры пропустить через мясорубку или измельчить в кухонном комбайне. Выложить помидоры и черный молотый перец в чашу мультиварки и готовить в режиме «Тушение» 2 часа. Отдельно пропустить через мясорубку черный молотый перец чили и очищенные зубчики чеснока. Добавить в чашу мультиварки черный молотый перец чили и чеснок, а также соль, сахар и уксус. Перемешать и включить режим «Выпечка» на 30–40 минут (чтобы аджика немного загустела). Разлить аджику по банкам и герметично укупорить.

880. Соус томатно-чесночный

- *1 кг помидоров*
- *1/2–1 головка чеснока*
- *3 ч. ложки хмели-сунели*
- *1 ст. ложка кориандра*
- *1 ст. ложка красного молотого перца*

Помидоры нарезать на четвертинки, сложить в эмалированную посуду, оставить на сутки и затем слить отделившийся сок. Оставшуюся мякоть прокипятить на слабом огне, чтобы сошла кожица, и протереть в пюре или отжать через соковыжималку, отделив кожицу и семена.

После этого уварить пюре на медленном огне до желаемой

густоты, все время помешивая, чтобы не пристало ко дну посуды.

Заправить соус пряностями, посолить по вкусу и прогреть еще в течение 3–4 минут.

Горячий соус разлить по банкам.

Накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 20 минут,

— банки емкостью 1 л — 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

881. Томатный соус с хреном

- *1 кг помидоров*
- *300 г хрена*
- *1 ч. ложка 9 %-ного столового уксуса*
- *300 г чеснока*
- *1 ч. ложка сахара*

Помидоры очистить от кожицы и пропустить через мясорубку вместе с хреном и чесноком. Посолить по вкусу, добавить уксус и сахар. Все хорошо перемешать и оставить на 2–3 дня, не закрывая плотно крышкой.

Настоявшийся соус разложить по стерилизованным банкам, закрыть крышками и хранить в прохладном месте.

882. Приправа из помидоров

- *1 кг красных помидоров*
- *1/2 ч. ложки горчичных семян*
- *1 кусочек имбиря*
- *4 горошины черного перца*
- *1 кусочек корицы*
- *2 крупные луковицы*
- *200 г яблок*
- *щепотка соли*
- *200 г изюма без косточек*
- *200 г сахара*
- *100 мл 9 %-ного столового уксуса*

Помидоры разрезать кружочками, лук измельчить кусочками. Яблоки почистить, удалить сердцевину и разрезать на мелкие кусочки. Лук отварить в 3 ст. ложках уксуса до размягчения, добавить помидоры, яблоки, соль, изюм и пряности, завязанные в ткань, и при частом помешивании отварить до размягчения. Затем добавить остаток уксуса, сахар и варить дальше, чтобы смесь приобрела густоту джема.

Удалить пряности, кипящую приправу разлить по банкам, закрыть крышками. Банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться. Хранить в прохладном темном месте.

883. Острая приправа из помидоров

• 1 кг красных помидоров

• 700 г лука

• 700 г тыквы или патиссонов

• 1 зубчик чеснока

• 1,5 кг яблок

• 50 г сахара

• 30 г соли

• кусочек корицы

• 4 ч. ложки красного молотого перца

• 30 г горчичных семян

• 300 мл 9 %-ного столового уксуса

Помидоры обдать кипящей водой, положить в холодную воду, вынуть, почистить и разрезать на кусочки. Лук разрезать на пластинки, тыкву (патиссоны) освободить от кожуры, а мякоть нарезать мелкими кусками. Очищенный чеснок разрезать на пластины. Приготовленные овощи посыпать солью и сахаром и оставить на ночь в холодильнике. Яблоки очистить, удалить сердцевину и разрезать на кусочки.

Добавить их к овощам одновременно с пряностями, завязанными в кусок ткани, и с уксусом. Варить в течение 2 часов на слабом огне, чтобы смесь загустела.

Горячей приправой заполнить простерилизованные банки и закрыть крышками. Банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

884. Приправа из зеленых помидоров

• 1,5 кг зеленых помидоров

• 200 г яблок

• 300 г лука

• 150 г чернослива

• 180 г сахара

• 1 ч. ложка горчичных семян

• по 1 ч. ложке молотого черного и душистого перцев

• 100 мл 9 %-ного столового уксуса

У помидоров удалить плодоножки и промыть. Яблоки почистить, разрезать пополам и удалить сердцевину. Лук почистить. Все пропустить через мясорубку. Смесь посолить и оставить на ночь. Чернослив замочить в холодной воде и тоже оставить на ночь.

На следующий день слить жидкость из томатной смеси и воду с чернослива. У чернослива удалить косточки, мелко нарезать и добавить к помидорам. К приготовленной смеси добавить сахар, уксус и пряности, завязанные в кусок ткани.

При периодическом помешивании варить на слабом огне до

загустения. Кипящей приправой заполнить банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

Хранить в прохладном темном месте.

885. Соус из зеленых помидоров

• *6 зеленых помидоров*
• *6 сладких зеленых перцев*
• *1 ст. ложка соли*
• *200 г сахара*
• *1/2 ч. ложки 9 %-ного столового уксуса*

Мелко нарезать помидоры, посолить, перемешать залить водой и оставить на ночь. Слить соленую воду, влить чистую и варить в течение 10 минут. Еще раз слить воду, добавить сахар и уксус. Положить измельченный перец и варить на слабом огне, помешивая, 30 минут. Горячий соус разложить по стерилизованным банкам и герметично укупорить.

Хранить в холодильнике.

886. Приправа из алычи

• *2 кг пюре из алычи*
• *700 г помидоров*
• *300 г сладкого перца*
• *300 г моркови*
• *250 г репчатого лука*
• *150 г чеснока*
• *10 горошин черного перца*
• *10 горошин душистого перца*
• *6 гвоздик*
• *2 г корицы*
• *1 ст. ложка кориандра*
• *соль*
• *сахар*

Сладкий перец очистить от семян и мелко нарезать. Лук очистить и нарезать кольцами.

Морковь очистить и измельчить на терке.

В горячее пюре из алычи положить помидоры нарезанные кусочками, сладкий перец, лук, морковь и измельченный чеснок.

Варить при помешивании 25–30 минут, добавить по вкусу соль, сахар и пряности.

Разложить в горячем виде по банкам и закрыть крышками.

Хранить в холодильнике.

887. Соус барбарисовый с чесноком

• *200 г барбариса*
• *1–2 зубчика чеснока*
• *4 веточки кинзы*
• *3 веточки петрушки*

• *5 веточек укропа*
• *зеленый лук*
• *сладкий красный перец*
• *соль*

Перебранный, очищенный и промытый барбарис положить в кастрюлю, влить воду в таком количестве, чтобы она покрыла содержимое, и варить 15–20 минут.

Затем снять кастрюлю с огня и протереть массу сквозь сито с отваром.

Добавить измельченные кинзу, петрушку и укроп, сладкий красный перец, зеленый лук и все перемешать.

Переложить соус в стерилизованные банки, закрыть крышками и поставить в холодильник.

888. Соус из неспелого винограда с орехами

• *500 г неспелого винограда*
• *150 г очищенных грецких орехов*
• *200 мл воды*
• *1 зубчик чеснока*
• *3 веточки кинзы*
• *1 веточка омбало*
• *красный молотый перец*
• *соль*

Неспелый виноград размять и выжать сок, постепенно подливая воду.

Добавить толченые грецкие орехи и растолченные с зеленью красный перец, кинзу, чеснок и омбало.

Все тщательно перемешать. Переложить соус в стерилизованные банки, закрыть крышками и поставить в холодильник.

889. Соус из зеленого винограда

• *500 г неспелого винограда*
• *3–4 веточки кинзы*
• *1 зубчик чеснока*
• *соль*

Неспелый (зеленый) виноград размять деревянной ложкой, выжать сок, процедить и слить в отдельную посуду. Затем добавить истолченные с солью кинзу и чеснок и перемешать.

Переложить соус в стерелизованные банки, закрыть крышками и поставить в холодильник.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Наиболее экономный способ приготовления соуса из зеленого винограда — способ с охлажденной водой, но он более сложный по составу специй. К 400 мл сока следует

прибавить 400 мл воды, 3–4 веточки кинзы, 2 веточки петрушки, 4 веточки укропа, 2 ч. ложки мелко нарезанного эстрагона, 1–2 зубчика чеснока, соль по вкусу.

890. Соус вишневый

- *1 кг вишни без косточек*
- *300 г сахара*
- *молотый черный перец*
- *молотый душистый перец*
- *молотый красный перец*
- *гвоздика*
- *корица*
- *сухая аджика*
- *соль*
- *1 ст. ложка уксуса*
- *1 ст. ложка растительного масла*

Вишню засыпать сахаром и дать постоять, чтобы она дала сок. Время от времени перемешивать.

Поставить на слабый огонь, довести до кипения, помешивая, и варить в течение 20 минут. Процедить через сито и протереть.

В приготовленное пюре добавить все специи, растительное масло и процеженный сироп.

Массу поставить на слабый огонь и, помешивая, довести до кипения, добавить уксус и еще проварить в течение 3–5 минут.

Горячий соус разлить по стерилизованным банкам и герметично укупорить крышками.

891. Соус из гранатового сока

- *100 мл сока граната*
- *100 мл воды*
- *2 веточки кинзы*
- *2 зубчика чеснока*
- *стручковый перец*
- *соль по вкусу*

Выжать сок из граната, добавить к нему истолченные с солью кинзу, стручковый перец, чеснок, охлажденную кипяченую воду, перемешать.

Переложить соус в стерилизованные банки, закрыть крышками и поставить в холодильник.

892. Соус из гранатового сока с орехами

- *200 г сока граната*
- *200 мл воды*
- *50 г очищенных грецких орехов*
- *2–3 веточки зелени кинзы*
- *1 зубчик чеснока*

• *красный молотый перец*
• *соль по вкусу*

Из граната выжать сок. Очищенные грецкие орехи, зелень кинзы, красный перец и соль вместе тщательно истолочь, добавить сок граната, охлажденную кипяченую воду и перемешать.

Переложить соус с подготовленные банки, закрыть крышками и поставить в холодильник.

893. Соус ежевичный

• *200 мл сока ежевики*
• *4 зубчика чеснока*
• *1 ч. ложка кориандра*
• *соль*

Из ежевики выжать сок. Добавить истолченные с солью чеснок и кориандр. Тщательно перемешать смесь.

Переложить соус в стерилизованные банки, закрыть крышками и поставить в холодильник.

894. Соус ежевичный с орехами

• *200 мл сока ежевики*
• *50 г очищенных грецких орехов*
• *3 зубчика чеснока*
• *1 ч. ложка кориандра*
• *красный молотый перец*
• *соль по вкусу*

Из ежевики выжать сок. Добавить истолченные с солью орехи, чеснок, красный перец, тщательно перемешать и перелить в соусник. Переложить соус в стерилизованные банки, закрыть крышками и поставить в холодильник.

895. Соус из сока ежевики и винограда

• *500 г ежевики*
• *300 г неспелого винограда*
• *3 веточки кинзы*
• *100 г грецких орехов*
• *1 веточка укропа*
• *1 зубчик чеснока*
• *красный перец*
• *соль по вкусу*

Ежевику и неспелый виноград размять и выжать сок.

Заправить истолченные с солью кинзу, укроп, чеснок и стручковый перец, добавить толченые грецкие орехи.

Все тщательно перемешать. Перелить соус в стерилизованные банки, закрыть крышками. Хранить в прохладном месте.

896. Соус луковый

• *150 мл мясного бульона*

• *350 г репчатого лука*
• *15 г петрушки*
• *50 г сливочного масла*
• *2–3 горошины черного перца*
• *75 мл уксуса*
• *соль*

Мелко нашинкованный репчатый лук слегка пассировать, добавить нарубленную зелень, перец горошком, бульон, уксус, посолить и довести до кипения.

Горячий соус переложить в стерилизованные банки, закрыть крышками и поставить в холодильник.

897. Соус «Ткемали»

• *1 кг ткемали (слив)*
• *50 мл воды*
• *1 головка чеснока*
• *2 ст. ложки сухого укропа*
• *3 ч. ложки кориандра*
• *1 1/2 ч. ложки красного молотого перца*
• *2 ч. ложки сухой мяты*

Сливы разрезать пополам, положить в эмалированную посуду, влить воду и кипятить на медленном огне, пока не сойдет кожица и не отстанут косточки (их надо отделить от остальной массы).

Прозрачный сок слить, растереть массу в пюре и вновь варить при непрерывном помешивании деревянной ложкой до густоты сметаны, подливая ранее отцеженный сок.

Затем положить все пряности, растертые в порошок, посолить и прогреть еще 5 минут. Горячий соус переложить в стерилизованные банки, герметично укупорить крышками. Хранить в прохладном месте.

898. Соус кизиловый

• *500 г кизила*
• *50 мл воды*
• *4 зубчика чеснока*
• *1 ч. ложка кориандра*
• *1 ч. ложка сунели*
• *2 ст. ложки кинзы*
• *1 ст. ложка мелко нарезанной зелени укропа*
• *красный молотый перец*

Зрелый кизил протереть сквозь дуршлаг. Косточки удалить.

К полученному пюре добавить кипяченую воду, толченный с солью и перцем чеснок и остальные пряности и перемешать. Довести смесь до кипения. Горячий соус переложить в стерилизованные банки, герметично укупорить крышками.

Хранить в прохладном месте.

899. Приправа из крыжовника с чесноком

• *700 г крыжовника*
• *300 г чеснока*
• *по 100 г укропа и кинзы*

Ягоды крыжовника и чеснок провернуть через мясорубку, добавить очень мелко нарезанные укроп и кинзу. Хранить в прохладном месте.

Эта приправа долго хранится без укупорки.

900. Соус из баклажанов с овощами

• *7,5 кг баклажанов*
• *700 г сладкого перца*
• *500 г моркови*
• *500 г лука*
• *50 г петрушки*
• *4 кг томатов*
• *по 5 зерен черного горького душистого перца*
• *10 мл растительного масла*
• *200 г муки*
• *укроп*

Зрелые баклажаны средних размеров вымыть, обрезать плодоножки и чашелистики, нарезать толщиной 2–3 см, обвалять в муке и обжарить в масле до полуготовности. Мясистые плоды сладкого перца очистить от семян, промыть и нарезать кусочками. Морковь почистить и нарезать соломкой (толщиной 7 мм и длиной 3–4 см).

Лук очистить и нарезать тонкими кольцами. Зелень вымыть и мелко нарезать. Зрелые томаты нарезать кусочками, разварить под крышкой до размягчения и протереть через сито. Томатную массу уварить наполовину при помешивании, добавить обжаренные баклажаны и подготовленные овощи, горький и душистый перец.

Варить на слабом огне под крышкой около 60 минут. Фасовать в горячем виде и стерилизовать в кипящей воде:

— банки емкостью 0,5 л — 60 минут,

— банки емкостью 1 л — 80 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

901. Соус из кабачков с томатным соком

• *3 л густого томатного сока*
• *3 кг очищенных кабачков*
• *6 морковин*
• *10 сладких красных перца*
• *3 головки чеснока*

• 1 стакан сахара

• 2 стакана растительного масла

• 1 ст. ложка соли

• 1/2 стакана 9 %-ного столового уксуса

В уваренный томатный сок положить тертую морковь. Варить до полной мягкости 20 минут. Добавить сахар и растительное масло. Довести до кипения, всыпать нарезанный кубиками перец и кабачки. Дать покипеть на медленном огне 30–40 минут. Всыпать мелко нарезанный чеснок и влить уксус. Прокипятить 3–5 минут.

Горячий соус разлить по стерилизованным банкам и герметично укупорить.

902. Соус из красной смородины

• 2 кг красной смородины

• 1 кг сахара

• 1 стакан 9 %-ного столового уксуса

• 2 ч. ложки молотой гвоздики

• 1 ст. ложка корицы

• по 1 ч. ложке черного и душистого молотых перцев

Из сахара и смородины сварить желе. Затем отжать и отделить косточки. Влить уксус, добавить пряности. Все перемешать и кипятить еще несколько минут.

Горячий соус разлить по стерилизованным банкам и герметично укупорить.

903. Соус томатно-ореховый

• 500 г помидоров

• 50 г очищенных грецких орехов

• 1 зубчик чеснока

• красный перец

• кинза

• соль по вкусу

Помидоры сварить, протереть через сито, перелить в кастрюлю и поставить на огонь.

Через 5 минут с момента закипания добавить истолченные с чесноком грецкие орехи и варить 5 минут.

Затем добавить истолченные вместе красный перец, кинзу и соль и варить в течение 5 минут.

Горячий соус разлить по банкам.

Накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 ˚С:

— банки емкостью 0,5 л — 20 минут,

— банки емкостью 1 л — 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

904. Соус ореховый

• 200 г очищенных грецких орехов

• 50 мл гранатового сока

• 150–200 мл воды

• 1–2 зубчика чеснока

• по 1/2 ч. ложки толченого шафрана, семян кориандра и хмели-сунели

• 2–3 веточки кинзы

• красный молотый перец

• соль

Грецкие орехи, чеснок, соль и красный перец хорошо истолочь. Из орехов выжать масло и перелить его в отдельную посуду.

Добавить толченый кориандр и шафран, кинзу, молотые хмели-сунели и хорошо размешать.

Потом развести все это гранатовым соком, разбавленным кипяченой холодной водой.

Полученную массу перелить в банки, всыпать зерна граната, залить ореховым маслом и закрыть крышками. Хранить в холодильнике.

905. Соус «Сацибели»

• 200–300 г очищенных грецких орехов

• 1/2 головки чеснока

• 150 мл сока неспелого винограда (или граната, или ежевики, или смесь этих соков)

• 150 мл крепкого куриного бульона

• 1–2 ч. ложки красного молотого перца

• 1 ч. ложка кардобенедикта (имеретинского шафрана)

• 1/2 стакана мелко нарезанной кинзы

Орехи истолочь с перцем, солью, чесноком и кинзой. Все перетереть в пасту. Добавить кардобенедикт (имеретинский шафран). Затем постепенно разводить бульоном, все время растирая. После этого так же постепенно прибавить кислый сок.

Перелить соус в банки, закрыть крышками.

Хранить в холодильнике.

906. Соус терновый

• 500 г терна

• 100 мл воды

• 2 ст. ложки кинзы

• 1 1/2 ст. ложки зелени укропа

• 2–3 зубчика чеснока

• 1 ч. ложка красного молотого перца

Сливы залить водой и варить на слабом огне (под крышкой) до полного разваривания. Протереть массу в пюре, добавить

мелко нарезанные и молотые пряности, посолить, перемешать и слегка уварить.

Горячий соус переложить в стерилизованные банки, герметично укупорить крышками.

Хранить в прохладном месте.

907. Соус из жареных перцев

- *4 сладких красных перца*
- *350 мл красного винного уксуса*
- *2 головки нарезанного репчатого лука*
- *2 яблока*
- *2 красных горьких перца чили*
- *1 лавровый лист*
- *1 веточка тимьяна*
- *8 ст. ложек сахарного песка*
- *черный молотый перец*
- *соль*

Сладкий перец испечь в духовке, положить в морозильник, очистить от кожицы и мелко нарезать.

Подготовленный перец положить в кастрюлю вместе с уксусом, луком, яблоком, горьким перцем, лавровым листом, тимьяном.

Залить 600 мл воды. На среднем огне довести до кипения. Затем уменьшить огонь и варить 30–40 минут. Из кастрюли удалить лавровый лист и тимьян.

Овощи измельчить в блендере до получения однородной массы и протереть через сито.

В полученную смесь добавить сахар и молотый перец. Довести до кипения и варить в течение 1 часа на слабом огне.

Горячий соус разложить по стерилизованным банкам и герметично укупорить.

Хранить в холодильнике.

908. Соус терновый с ткемали

- *300 г терна*
- *300 г ткемали*
- *1–2 зубчика чеснока*
- *1 ч. ложка кориандра*
- *красный молотый перец*
- *соль по вкусу*

Перебранные и промытые сливы положить в кастрюлю, залить водой так, чтобы она их покрыла их, и варить в течение 15 минут. Затем снять с огня и вместе с отваром протереть через дуршлаг.

В полученную массу добавить истолченные с солью чеснок, кориандр, красный перец, перемешать и довести до кипения.

Горячий соус переложить в стерилизованные банки, герметично укупорить крышками.

Хранить в прохладном месте.

909. Соус из тыквы

• *125 г тыквы*
• *5 ст. ложек вишневого уксуса*
• *2 ст. ложки сахара*
• *2 ст. ложки растительного масла*
• *3 стакана воды*

Тыкву нарезать кубиками, положить в кастрюлю и поставить на средний огонь. Варить до тех пор пока вода полностью не выкипит.

Добавить вишневый уксус, сахар, воду, масло и немного поварить. Затем переложить массу в миксер, измельчить до получения однородной массы.

Горячий соус разложить по стерилизованным банкам и герметично укупорить. Хранить в холодильнике.

910. Соус из тыквы с острым перцем

• *100 г сахара*
• *2,5 кг тыквы без семян*
• *1,15 л воды для варки тыквы*
• *20 г сушеного стручкового острого перца*
• *800 мл воды для варки перца*
• *40 мл воды*

Тыкву вымыть, разрубить на дольки, удалить семена. Дольки положить в котел кожурой вверх и варить под крышкой до готовности, подливая холодную воду.

Готовую тыкву вынуть из котла, переложить в большую сковороду, дать остыть до 25–30 °С, удалить прожилки, мякоть вынуть ложкой, положить в эмалированную посуду и, доливая тыквенный отвар, размять руками, чтобы не было комочков.

Если отвара мало, долить теплую, кипяченую воду.

Приготовление отвара из перца: разрезанный на 2–3 части перец положить в кипящую воду, накрыть крышкой и на слабом огне варить 10–15 минут.

Затем протереть через сито.

Добавить отвар острого перца к тыквенному, тщательно перемешать и, укутав, поставить в теплое место для брожения на 2 суток.

Затем перебродившую массу поставить на плиту и кипятить 10–15 минут, процедить, добавить сахар, перемешать и снова кипятить. Горячий соус переложить в стерилизованные банки, закрыть крышками и поставить в холодильник.

911. Соус из абрикосов и яблок

Абрикосы и яблоки вымыть, яблоки очистить от кожицы и семечек, а абрикосы от косточек. Нарезать фрукты мелкими кубиками. Лук, очистить, нарезать мелко, кубиками. Чеснок пропустить через пресс.

Соединить все подготовленные продукты вместе, перемешать, выложить в сотейник. Добавить уксус, сахар, перец и соль.

Поставить на огонь, накрыть крышкой и довести до кипения. Затем убавить огонь и варить массу до загустения.

Разложить соус горячим в стерилизованные банки, накрыть крышками. Пастеризовать банки емкостью 1 л при температуре 80 °С в течение 20 минут и герметично укупорить.

912. Соус чесночно-уксусный

- *500 г абрикосов*
- *1 кг яблок*
- *500 г репчатого лука*
- *2–3 зубчика чеснока*
- *1 ч. ложка соли*
- *700 г сахара*
- *2 ч. ложки свежего имбиря*
- *1 ч. ложка черного перца*
- *350 мл виноградного уксуса*
- *2 головки чеснока*
- *1 луковица*
- *50 мл прокипяченного 3 %-ного винного уксуса*
- *50 мл холодной кипяченой воды*
- *1/2–1 ч. ложка кориандра*

Чеснок истолочь с солью, добавить молотые пряности.

Уксус развести водой и постепенно соединить эту жидкость с чесночной массой, все время растирая. Переложить соус в стерилизованные банки, закрыть крышками и поставить в холодильник.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Грецкие орехи будут легко расщепляться ножом, а их ядра целиком извлекаться из скорлупы, если их предварительно положить в эмалированную кастрюлю, залить крутым кипятком и оставить на 15 минут под крышкой, после чего слить воду.

913. Соус чесночный

- *8 зубчиков чеснока*
- *100–150 мл воды*
- *соль по вкусу*

Очищенный чеснок немного посолить и истолочь в ступке до образования густой массы. Затем залить кипяченой холодной

водой и перемешать.

Переложить соус с подготовленные банки, закрыть крышками и поставить в холодильник.

914. Соус чесночный с кориандром

• *8 зубчиков чеснока*

• *1/2 ч. ложки сухих зерен кориандра*

• *150 мл воды*

• *соль по вкусу*

К тщательно истолченному в ступке чесноку с солью добавить толченый кориандр.

Все перемешать и развести винным уксусом, разбавленным холодной кипяченой водой.

Переложить соус в стерилизованные банки, закрыть крышками и поставить в холодильник.

915. Соус чесночный с томатом

• *550 мл мясного бульона*

• *310 г чеснока*

• *томатная паста*

• *соль*

• *специи*

Мелко нашинкованный чеснок толочь с солью, соединяют с горячим бульоном, добавить доведенную до кипения томатную пасту.

Горячий соус переложить в стерилизованные банки, закрыть крышками и поставить в холодильник.

916. Приправа из чеснока с укропом

• *5–7 головок чеснока*

• *1 ч. ложка семян укропа*

• *1–1,5 л томатного сока*

Чеснок мелко порубить и растереть с семенами укропа.

Полученную смесь залить томатным соком и тщательно перемешать. Хранить в холодном месте.

917. Чесночная приправа

• *2 головки чеснока*

• *по 1/3 ч. ложки измельченной сухой зелени кинзы, укропа и петрушки*

• *1/5 ч. ложки растертого тмина*

• *1/4 ч. ложки настоя лаврового листа*

• *молотый красный перец*

• *соль*

Чеснок почистить и пропустить через чесночницу. Добавить растертую в порошок зелень кинзы, укропа и петрушки и тщательно перемешать.

Затем ввести тмин и настой лаврового листа и снова

вымешать до однородного состояния. В эту массу добавить красный перец, слегка посолить и снова перемешать. Приправу переложить в банки и укупорить.

Хранить в прохладном месте.

918. Чесночная соль

• 1 головка чеснока

• 200 г соли

• 3 ст. ложки молотой кинзы

Чеснок хорошо перетереть и смешать с солью, добавить кинзу.

Получившуюся смесь хорошо растолочь в ступке.

Хранить следует в закрытой посуде.

919. Соус из хрена с яблоками

• 200 г хрена

• 150 г яблок

• 150 г моркови

• 400 мл 9 %-ного столового уксуса

• 1 ст. ложка сахара

Очищенные яблоки, морковь и хрен натереть на мелкой терке, залить уксусом, добавить сахар и соль.

Сложить в стерилизованные банки, закрыть крышками.

Хранить в прохладном месте.

920. Приправа из хрена со сладким перцем

• 200 г корня хрена

• 600 г сладкого перца

• 100 г чеснока

• 2 ст. ложки сахара

• 4 ст. ложки лимонного сока

• 1 ч. ложка соли

• 4 ст. ложки растительного масла

Перец, хрен и чеснок измельчить с помощью кухонного комбайна. Добавить сахар, соль, лимонный сок и перемешать.

Приправу плотно уложить в простерилизованные банки, сверху залить растительным маслом и укупорить крышками.

921. Приправа из хрена

• 1 кг хрена

• 80 г сахара

• 40 мл уксусной эссенции

• соль

• 800 мл кипяченой воды

• специи

Для приготовления маринада растворить в воде сахар, соль, довести до кипения, добавить специи, накрыть и охладить до температуры 50 °С. Затем добавить уксусную эссенцию и

настаивать сутки.

Маринад профильтровать через марлю и перемешать с тертым хреном.

Готовый хрен разложить по банкам, накрыть крышками.

Стерилизовать при температуре 100 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 20 минут,

— банки емкостью 1 л — 25 минут. Герметично укупорить.

922. Приправа из хрена с корицей и гвоздикой

- *1 кг натертого хрена*
- *40 г сахара*
- *20 г соли*
- *40 мл уксусной эссенции*
- *500 мл воды*
- *корица*
- *гвоздика*

Для приготовления маринада растворить в воде сахар, соль, довести до кипения, добавить специи, накрыть и охладить до температуры 50 °С.

Затем добавить уксусную эссенцию и настаивать сутки. Маринад отфильтровать и перемешать с хреном.

Готовый хрен разложить по банкам, накрыть крышками. Стерилизовать при температуре 100 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 20 минут,

— банки емкостью 1 л — 25 минут.

Герметично укупорить.

Хранить в прохладном месте.

923. Приправа из хрена с яблоком

- *1 стакан тертого корня хрена*
- *2 яблока*
- *1 ч. ложка сахара*
- *6 ст. ложек кислого молока*
- *4 ст. ложки 9 %-ного столового уксуса*
- *соль*

Хрен почистить, натереть на мелкой терке и залить кипятком.

Добавить очищенные от кожицы и семян, натертые на крупной терке яблоки, сахар, кислое молоко, уксус и соль по вкусу.

Затем перемешать, разложить по стерилизованным банкам и герметично укупорить.

Хранить в прохладном месте.

924. Щавелевый соус

- *2 кг щавеля*
- *2 ч. ложки мучной поджарки*
- *200 г сметаны*

• *1 ч. ложка соли*

• *1 ч. ложка сахара*

Тщательно вымыть, перебрать, сварить и протереть сквозь сито щавель.

Приготовить мучную поджарку. Влить ее в массу, добавить сметану, всыпать соль, сахар и хорошо размешать.

Подогреть массу до температуры 80 °С. Переложить соус в предварительно простерилизованные при температуре 100 °С банки. Герметично укупорить крышками.

Хранить в холодильнике.

ЗАГОТОВКИ ИЗ ПРЯНЫХ РАСТЕНИЙ

Классические (экзотические, заморские) пряности известны с древних времен. Это черный и душистый перцы, гвоздика, мускатный орех, имбирь, кардамон, бадьян и др. Все они, помимо кулинарии, применяются в консервной, мясо-молочной, рыбной и других отраслях промышленности. Поскольку классические пряности всегда отличались дороговизной, то их старались заменить местными растениями. Они, в свою очередь разделяются на традиционные и малораспространенные. К традиционным относятся укроп, петрушка, лук, чеснок, кориандр и др. Малораспространенные пряности происходят из стран Средиземноморья. Их можно условно разделить на 3 группы: перечная — майоран, чабер, иссоп и др.; гвоздично-коричная — базилик, гравелат, колюрия; ароматическая — мелисса, лофант, базилик и др.

Все пряные растения содержат эфирные масла, витамины, минеральные соли и другие вещества, которые улучшают кулинарное качество продуктов.

Широкое применение пряностей для консервирования объясняется большим содержанием в них фитонцидов, которые увеличивают сроки хранения консервов.

925. Зелень укропа, петрушки и сельдерея с солью

• *по 750 г зелени укропа, петрушки, сельдерея*

• *250 г соли*

Вымытую зелень нарезать на кусочки и перемешать с солью. Смесью плотно заполнить банки и оставить их на 1–2 дня неукупоренными. За это время зелень осядет.

Добавить еще немного соленой зелени и укупорить банки.

Хранить в прохладном месте.

926. Консервированная зелень

• *1 кг зелени петрушки*

• *1 кг зелени укропа*

• *500 г корня петрушки*

• *250 г соли*

• *300 мл 9 %-ного столового уксуса*

Промыть зелень, перебрать, обсушить и измельчить. Корень петрушки очистить и нарезать тонкими кольцами. Перемешать с солью. Наполнить банки, утрамбовать, чтобы зелень дала сок.

Добавить в 200 г банки по 3–4 ст. ложки уксуса. Стерилизовать в течение 5–7 минут, герметично укупорить.

927. Смесь сушеных кореньев

• *5,5 кг моркови*
• *200 г корня петрушки*
• *100 г корня пастернака*
• *100 г корня сельдерея*
• *150 г лука-порея*

Сушить отдельно морковь, петрушку, пастернак, сельдерей и лук-порей. Смешать и хранить в закрытой посуде в сухом темном месте.

928. Смесь сушеных кореньев и зелени

Сушеную зелень укропа, петрушки и сельдерея смешать в равных частях.

К смеси сушеных кореньев (см. предыдущий рецепт) добавить сушеную зелень (10 % от всей массы).

929. Сухая смесь для рыбных блюд

• *1 ст. ложка сушеной петрушки*
• *1 ст. ложка сушеного сельдерея*
• *1 ч. ложка сушеного чабера*
• *1 ч. ложка сушеного базилика*
• *1/2 ч. ложки семян фенхеля*
• *2 лавровых листа*
• *1 горошина перца*

Сушеные растения измельчить, просеять и смешать.

930. Майоран сушеный

Для сушки растения майорана заготавливают при полном цветении.

Их нужно срезать у основания, оборвать поврежденные листья, связать в пучки и сушить в тени.

Высушенные растения измельчить. Листья растереть в порошок.

931. Мята сушеная

Растения перебрать, удалить сухие и поврежденные листья и стебли, промыть в холодной воде. Затем подвесить для просушки. Сушеную мяту можно измельчить и разложить в подготовленные банки; также можно просто разложить целые растения в полиэтиленовые пакеты. Хранить в сухом месте, защищенном от солнца.

932. Тмин сушеный

Молодые стебли и листья перебрать, промыть и подвесить для просушки. Затем нарезать, выложить на чистую бумагу и сушить в тени в течение дня, переворачивая. Просушенный тмин уложить в сухие банки, плотно закрыть полиэтиленовыми крышками и хранить в сухом темном месте.

933. Эстрагон сушеный

Срезать эстрагон с маленькими стебельками, перебрать,

разложить на ткани и высушить на открытом воздухе. Переложить в стеклянные банки и хранить в сухом темном месте.

934. Суповая заправка из тмина и сныти

Толченый тмин и порошок из сушеных листьев сныти тщательно перемешать в равных долях. Затем пересыпать их в стеклянную банку, плотно закрыть и хранить в темном сухом прохладном месте.

Заправку добавить в суп по вкусу за 5 минут до готовности.

935. Коренья пряных растений замороженные

Корни петрушки и сельдерея заготавливают осенью. Их тоже обычно расходуется немного, поэтому можно сделать запас на всю зиму.

Корнеплоды тщательно очистить от загрязнений и пораженных участков, отрезая верхушки и самые тонкие, не пригодные в пищу корешки.

Корнеплоды разрезать на мелкие кусочки длиной не более 1 см и бланшировать не более 30 секунд, чтобы не слишком много терялось ценных ароматических веществ.

Бланшированную петрушку и сельдерей остудить и заморозить обязательно россыпью — чтобы они не смерзлись в общий блок.

Замороженные корнеплоды высыпать в плотно закрывающуюся жестяную банку, в которой их хранить, снова поместив в морозильник.

936. Лук (перо и репчатый) замороженный

Вариант 1

Свежий зеленый лук очистить от посторонних примесей, отбраковать также весь пожелтевший, завядший и с другими дефектами. Затем лук промыть.

Замораживать его можно по-разному. Проще всего зеленый лук нарезать поперек на кусочки длиной 5–10 мм и бланшировать в течение 5 минут. Затем зеленый лук остудить, плотно уложить в формы и заморозить.

По мере надобности от общего брикета отрезают или отрубают необходимое количество.

Замороженный лук может оттаять на сковороде, в которую положено некоторое количество жира (растительного или животного).

Вариант 2

Зеленый лук обжарить до полной готовности до замораживания. Тогда, чтобы получить готовый продукт, после хранения его надо только подогреть на сковороде или в кастрюле.

Таким же образом можно замораживать и хранить обжаренный репчатый лук.

Если нет условий для хранения репчатого лука, можно его обжарить, расфасовать в жестяные или стеклянные банки и поставить их в холодильник.

937. Зелень замороженная

• *500 г укропа*

• *300 г зелени петрушки*

• *200 г зелени сельдерея*

Свежую зелень вымыть, рассортировать, подсушить и измельчить.

Смесь уложить в полиэтиленовые пакеты, герметично закрыть и заморозить.

АРОМАТИЗИРОВАННЫЕ УКСУСЫ

Пищевой уксус широко применяется в качестве приправы к салатам, мясу, овощным блюдам, маринадам. Однако он имеет острый резкий запах. Улучшить уксус можно путем настаивания его на пряноароматических растениях. Уксус приобретает определенные цвет, аромат и вкус, увеличивается и его пищевая ценность за счет обогащения растворимыми биологически активными веществами из пряных растений.

938. Уксус с пряными травами по-чешски

• *1 л 9 %-ного столового уксуса*

• *200 г смеси зеленых листьев эстрагона, иссопа, базилика, укропа, тимьяна, фенхеля, цветков настурции, листьев медуницы*

• *3 горошины черного перца*

• *1 лавровый лист*

• *1 кусочек ванили*

• *1 зубчик чеснока*

Все ингредиенты залить уксусом и выдержать 3 недели в теплом месте. Затем уксус слить и процедить.

939. Уксус медовый

• *1 стакан меда*

• *1 небольшой кусок ржаного хлеба*

• *15–20 г свежих дрожжей*

• *4–6 шт. изюма*

Раствор меда кипятить в течение 15–20 минут в эмалированной посуде, затем охладить.

Положить в теплую жидкость хлеб, распустить в ней дрожжи и, покрыв кастрюлю тканью, поставить ее в теплое место на 2–3 суток. Перебродившую жидкость перелить поровну в 2 бутылки, положить туда по 2–3 изюминки, заткнуть горлышки бутылок ватой и оставить при комнатной температуре.

Через неделю уксус готов к употреблению.

940. Уксус с пряными травами по-старобелорусски

• *1 л 9 %-ного столового уксуса*

• *1 стакан нарезанных листьев эстрагона*

• *1/2 ч. ложки измельченных корней эстрагона*

• *1 ч. ложка бедренца камнеломкового*

• *1/2 стакана кервеля*

• *1 ч. ложка садового чабреца*

• *1 ч. ложка базилика*

• *1 ст. ложка петрушки*

• *1/2 зубчика чеснока*

• *2 небольшие головки лука*
• *корица*
• *1 лавровый лист*
• *душистый перец*
• *черный перец*
• *4 гвоздики*
• *6 г лимонной кислоты*

Сухие листья, протертый чеснок, пряности в порошке, очищенный лук с воткнутыми в головки цветками гвоздики залить уксусом и выдержать в течение месяца в теплом месте.

Затем добавить лимонную кислоту и оставить еще на месяц, периодически взбалтывая.

После этого процедить и хранить уксус в бутылке из темного стекла.

941. Уксус тимьяновый

• *500 мл 9 %-ного столового уксуса*
• *75–100 г зелени тимьяна*

Тимьян мелко нарезать и залить уксусом. Хранить в закрытой посуде в темном месте.

942. Вишневый уксус

• *800 мл 9 %-ного столового уксуса*
• *300 г вишни*
• *20 г свежего базилика*
• *корица*

Вишню вымыть, очистить от косточек. Корицу или базилик настаивать на уксусе 2 дня, после чего профильтровать. Хранить в темном, прохладном месте.

943. Укроп в уксусе

• *250 г укропа*
• *750 мл воды*
• *250 мл 9 %-ного столового уксуса*

Молодую зелень вымыть, подсушить, нарезать на кусочки и уложить в банки. Залить разбавленным уксусом.

944. Луковый уксус

• *1 л 9 %-ного столового уксуса*
• *1 головка репчатого лука*
• *лавровый лист*

В уксус положить мелко нарезанный лук и лавровый лист. Выдержать 4 дня в темном месте. Профильтровать через ткань, слить в чистую бутылку и хранить в темном месте.

945. Уксус с мелиссой

• *500 мл 9 %-ного столового уксуса*
• *1 пучок мелиссы*

Пучок мелиссы залить уксусом. Настаивать 3 недели в

темном месте.

Затем профильтровать и разлить по бутылкам.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Вишневый красный уксус можно применять в салаты из краснокочанной капусты, к мясным кушаньям, особенно к шашлыкам, жирному жареному мясу, к вареной столовой свекле в качестве приправы.

4
Консервирование грибов

Высокие пищевые достоинства грибов определяются содержанием в них азотистых веществ и жиров. Благодаря им человеческий организм усваивает почти половину белков, содержащихся в грибах. Остальная часть этих веществ входит в состав грубых волокон и не усваивается организмом.

Консервы из грибов очень популярны из-за хорошего вкуса и ароматного запаха. Они широко применяются при приготовлении пищи.

Существуют различные способы консервирования грибов. Из грибов можно готовить обеденные и закусочные консервы, салаты, грибную икру, грибы в сочетании с овощами, крупой. Самыми высокими вкусовыми свойствами обладают консервы из грибов в собственном соку.

Грибы собирают в ранние часы, так как охлажденные низкими ночным температурами, они дольше не портятся при обработке. При сборе их очищают ножом от земли и мусора и укладывают в корзину, чтобы они не запарились и не помялись.

Грибы следует консервировать не позднее, чем через 24 часа после сбора. Собранные грибы быстро портятся из-за того, что благодаря большому количеству воды они являются подходящей средой для развития различных микроорганизмов. Даже при хранении свежих грибов продолжается рост их плодовых тел (удлинение ножки, открытие шляпки), может произойти обесцвечивание покровной окраски, потемнение мякоти, причем с повышением температуры хранения эти процессы значительно ускоряются. Предельный срок хранения свежих грибов — 6–8 часов. Для хранения свежие грибы осторожно разложить тонким слоем на подносах, столах, чистых подстилках и затененных от солнца местах. Нельзя складывать их толстым слоем (5–8 см), так как они быстро согреваются и портятся, могут помяться.

Первое и главное требование при переработке грибов — это тщательный просмотр, так как они могут быть сильно загрязнены и засорены песком (рыжики и зеленки). Грибы должны поступать в переработку только молодые, вполне здоровые, не червивые, с подрезанными корешками, без всякого мусора, игл, листьев, земли.

Следующим этапом является сортировка и очистка. Для маринования в герметически закупоренной таре берут только шляпку боровика, носок рыжика и завиток у остальных. Белые

грибы и рыжики, предназначенные для консервирования в герметически закрытой таре, сортируются еще и по окраске или по месту произрастания: боровики еловые, сосновые, дубовые, березовые; рыжики сосновые и еловые. В соответствии с распределением по сортам обрезают и ножку. Кожицу с оставшегося обрубка у шляпки соскабливают ножом.

Кроме того, тщательно очищают грибы от приставшего мусора, игл, веточек, частичек земли, а также выбраковывают все червивые экземпляры. Из менее червивых вырезают червоточины. С маслят снимают кожицу. Грибы, предназначенные для сушки, и рыжики для засолки окончательно очищают мокрой тряпочкой, а остальные моют.

Мойка — самый важный процесс подготовительной работы. От ее тщательности зависит качество готовых изделий. Поэтому на мойку следует обращать особое внимание, учитывая в то же время, что при длительной мойке происходит потеря ароматических и растворимых сухих веществ. Следовательно, время мойки нужно ограничивать. Хорошо вымыть грибы без потерь можно в течение 10 минут, меняя при этом воду несколько раз.

Лучше всего мыть грибы в проточной воде или струей под давлением. Таким образом, чисто промываются даже сморчки, рыжики и зеленки.

В домашних условиях грибы заготавливают впрок путем сушки, маринования, соления и консервирования в герметически закупоренных стеклянных банках.

При сушке грибов из них удаляется до 76 % имеющейся в них воды. Оставшейся влаги для развития микроорганизмов недостаточно, что приводит к их гибели.

Приготовление натуральных стерилизованных консервов микрофлору убивает высокая температура, при которой происходит стерилизация консервов.

При мариновании жизнедеятельность микроорганизмов подавляется высокой температурой при варке, а затем действием уксусной кислоты и поваренной соли.

При солении грибов происходит брожение, в процессе которого сахара переходят в молочную кислоту. Последняя вместе с поваренной солью и является консервирующим средством.

СОЛЕНИЕ ГРИБОВ

Соление — традиционный старинный способ консервирования грибов. Солить можно все сорта грибов, но таким образом обычно заготавливают пластинчатые грибы, которые содержат горький млечный сок. Их еще называют «млечники». К ним относятся грузди, волнушки и другие. Их не сушат, не используют для варки или для жаренья, так как горечь сохраняется. Солят грибы обычно по видам, однако можно засаливать вместе и разные грибы или в одну посуду помещать два-три сорта грибов одинакового вкуса.

Сухой способ **используют только для заготовки рыжиков и подорешников. При такой засолке грибы сохраняют свой естественный аромат и пикантный смолистый вкус.**

Холодный способ засола **. Таким способом обычно солят рыжики, грузди, волнушки, сыроежки. Отсортированные и вымытые грибы (смешивание разных видов не допускается) замачивают в низких широких кадках с решетками и отверстием для удаления воды. Воду меняют 2–3 раза в сутки. Грузди, подгруздки, волнушки, гладыши вымачивают 2–3 суток, валуи, скрипицы, горькушки, рыжики для сохранения смолистого аромата вымачивают 3–4 часа или только тщательно моют. Солить грибы холодным способом можно, добавив сначала половину нормы соли, а затем залив их предварительно сваренным профильтрованным и охлажденным 2,5 %-ным раствором соли.**

Горячий способ засола. **Этот способ применяют для посола волнушек, сыроежек, опят. Грибы бланшируют 5–10 минут в слегка подсоленной воде; опята, скрипицы и валуи отваривают в течение 25–30 минут; рыжики 2–3 раза ошпаривают кипящей водой. Термически обработанные грибы отбрасывают на дуршлаг и для придания упругости и эластичности, обдав несколько раз холодной водой, дают остыть. Далее грибы солят так же, как и холодным способом, и бочки укупоривают. Процесс ферментации длится (в сутках):**

- **у рыжиков — 7–10;**
- **у груздей и подгруздков — 30–35;**
- **у волнушек, белянок — 40;**
- **у прочих — 50–60.**

946. Сухое соление рыжиков

Грибы тщательно очистить и уложить в посуду и пересыпать солью из расчета 40 г соли на 1 кг грибов. Грибы покрыть чистой

тряпочкой и деревянным кружком с гнетом. Через несколько дней, когда грибы осядут, к ним добавить новую порцию свежих грибов.

После окончательного заполнения посуды (это произойдет примерно через 5–6 дней) необходимо проверить, достаточно ли в грибах рассола.

Рыжики солят без добавления пряностей, так как от них грибы темнеют и теряют свой замечательный природный аромат.

Соление готово к употреблению через 7–10 дней.

947. Грибы, засыпанные солью

• *10 кг очищенных твердых грибов (трубчатые, подосиновики, говорушки)*

• *150–200 г соли*

Очищенные грибы разрезать на тонкие пластины, разложить на решетках и оставить слегка подсохнуть.

Затем смешать их с солью так, чтобы они хорошо просолились (в плохо просоленных местах могут размножаться опасные бактерии, которые вызывают тяжелое отравление), но не переломились.

Грибами заполнить сухие, чистые банки так, чтобы между ними не было воздушных пузырей, засыпать тонким слоем соли. Банки закрыть крышками или пергаментом, который следует сверху намочить.

948. Грузди соленые

• *1 кг отваренных груздей*

• *50 г соли*

• *листья хрена*

• *листья черной смородины*

• *пряности по вкусу*

Очищенные грибы вымочить в течение суток в подсоленной воде (30–35 г соли на 1 л воды), дважды меняя ее. Затем вымыть их в проточной воде, погрузить в кипящую воду и кипятить в течение 5 минут. Откинуть на дуршлаг и охладить.

Уложить в тару послойно, пересыпая солью и перекладывая специями, листьями хрена и черной смородины.

Поверх грибов также уложить листья. Прикрыть марлей и положить легкий гнет, чтобы через сутки грибы были погружены в рассол.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Грузди и волнушки содержат жгучий млечный сок, который при неправильной обработке может вызвать отравление. Вследствие этого такие грибы можно использовать только после их соления. В процессе

созревания консервов из соленых грибов их жгучий вкус исчезает после полуторамесячного хранения.

949. Грибы соленые по-московски

Грузди, подгруздки, белянки, волнушки, валуи вымочить в подсоленной воде 3 дня.

Грузди, подгруздки, сыроежки перед засолом отварить в течение 5 минут. Белые, подберезовики, подосиновики, маслята — 6–8 минут.

Вымоченные и отваренные грибы выложить в посуду слоями шляпками вниз, пересыпая каждый слой солью с добавлением пряностей.

Слой уложенных грибов не должен быть толще 6 см.

950. Шампиньоны соленые

- *1 кг шампиньонов*
- *50 г соли*
- *растительное масло*

Солить так же, как грузди, но в небольших банках, залив поверхность растительным маслом.

951. Грибы горячего засола

- *1 кг отваренных грибов*
- *2 ст. ложки соли*
- *4 лавровых листа*
- *5 горошин душистого перца*
- *3 гвоздики*
- *5 г укропа*
- *2 листика черной смородины*

Отваренные грибы промыть холодной водой и варить с добавлением специй. Откинуть на дуршлаг и охладить.

Затем уложить в тару послойно, пересыпая солью и перекладывая листьями черной смородины, стеблями укропа.

952. Грибы горячего засола по-орловски

- *1 кг грибов*
- *2 ст. ложки соли*
- *5 горошин душистого перца*
- *7 горошин черного перца*
- *красный молотый перец*
- *20 г укропа*
- *2–3 листика черной смородины*

Перед засолкой грибы вымочить в подсоленной воде, меняя ее несколько раз.

Отварить в слегка подсоленной воде в течение 5–8 минут.

Откинуть на дуршлаг и охладить. Уложить в тару послойно, пересыпая солью и перекладывая специями, листьями черной

смородины и стеблями укропа.

953. Соленые бланшированные грибы

• *10 кг грибов*
• *400–500 г соли (2–2,5 стакана)*
• *чеснок*
• *петрушка*
• *листья хрена*
• *стебельки укропа или сельдерея*

Очищенные и промытые грибы бланшировать. Для этого положить их в дуршлаг, обильно полить кипятком, держать на пару или на короткое время опустить в кипяток, чтобы грибы стали эластичными, не хрупкими.

Затем быстро охладить, залив холодной водой. Откинуть на дуршлаг, дать стечь воде.

Переложить в подготовленную тару слоями, пересыпая каждый слой солью и перекладывая чесноком, петрушкой, листьями хрена, укропом и сельдереем.

Через 3–4 дня бланшированные грибы просаливаются и пригодны к употреблению.

Таким способом хорошо солить сыроежки, колпаки кольчатые, рядовки.

954. Грибы, стерилизованные в рассоле

• *свежие плотные грибы*
• *лимонная кислота*
• *соль*

Очищенные грибы промыть, крупные разрезать на 2 или 4 части и отварить в воде с небольшой добавкой соли и лимонной кислоты.

Затем отцедить, ополоснуть холодной водой и хорошо просушенными разложить по банкам до высоты на 1,5 см ниже края.

Залить рассолом (на 1 л воды 1 ст. ложка соли без верха), закрыть крышками и стерилизовать при температуре 100 °С — 90–95 минут.

По окончании стерилизации банки немедленно охладить.

Через 2 дня грибы стерилизовать снова 45–50 минут при 100 °С.

Для длительного хранения стерилизацию через 2 дня повторить (45–50 минут при 100 °С).

955. Пряные рыжики

• *10 кг рыжиков*
• *400 г соли*
• *200 г листьев черной смородины*
• *20 г лаврового листа*

• *12–13 г душистого перца (горошком)*

• *50 г черного молотого перца*

Грибы 2 раза ошпарить кипятком на сите. Охладить и дать обсохнуть. Затем уложить в посуду, на дно которой положить листья черной смородины, лавровые листья и душистый перец.

Грибы класть шляпками вверх, пересыпать солью и молотым перцем. Когда посуда будет заполнена, сверху опять положить листья и перец.

Поставить груз и прикрыть салфеткой. Хранить в прохладном месте.

956. Подберезовики, соленные в растительном масле

• *1 кг подберезовиков*

• *600 мл растительного масла*

• *перец по вкусу*

• *30 г соли*

Грибы промыть, просушить, нарезать ломтиками, добавить перец.

Переложить грибы в банку. Масло прокалить с добавлением соли.

Залить маслом грибы. Закрыть полиэтиленовой крышкой. Хранить в прохладном месте.

957. Лисички, соленные с луком и листьями хрена

• *1 кг лисичек*

• *180 г лука*

• *2 листа хрена*

• *15 г семян укропа*

• *красный молотый перец*

• *175 г соли*

Грибы промыть. Довести до кипения 3 л воды, добавить соль (150 г).

Варить грибы в рассоле, пока они не опустятся на дно, а бульон не станет прозрачным. Переложить грибы в эмалированную посуду, остудить. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

На дно банки насыпать немного соли и положить часть лука.

Уложить лисички шляпками вниз, чередуя с луком, добавляя семена укропа, соль и молотый красный перец.

Сверху положить листья хрена. Влить рассол. Закрыть полиэтиленовой крышкой.

958. Сыроежки, засоленные с луком

• *1 кг сыроежек*

• *4 луковицы*

• *5 листьев черной смородины*

• *10 г семян укропа*

• *6 горошин черного перца*
• *70 г соли*

Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Листья смородины вымыть. Сыроежки вымыть, очистить, залить холодной водой, оставить на 1 час, выложить в эмалированную кастрюлю, залить 2 л воды, добавить 20 г соли, варить 10 минут, помешивая.

Откинуть на дуршлаг, остудить и выложить в банку, пересыпая каждый слой оставшейся солью, перцем, семенами укропа и луком. Сверху выложить листья черной смородины. Банку накрыть марлей и кружком с грузом, оставить на 3 дня в теплом сухом помещении.

Затем закрыть банку крышкой и поставить в прохладное место.

959. Ассорти грибное

• *300 г лисичек*
• *300 г опят*
• *300 г шампиньонов*
• *1 лавровый лист*
• *2 листа черной смородины*
• *3 горошины черного перца*
• *3 бутона гвоздики*
• *100 мл растительного масла*
• *соль*

Грибы промыть и отварить в подсоленной воде 45 минут. Откинуть на дуршлаг и обсушить. В банку выложить слоями соль, специи и грибы. Накрыть банку тканью и поставить груз. Через 3 дня залить грибы растительным маслом, закрыть крышкой и поставить в прохладное место.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Соленые грибы в бочках хранят при температуре 0–2 °С не более 8 месяцев, хотя грузди при этих условиях могут храниться без заметного ухудшения качества до двух лет. Во время хранения не реже 1 раза в неделю проверяют заполненность бочек рассолом. Если верхний слой грибов не покрыт рассолом, бочку дополняют 4 %-ным раствором поваренной соли.

МАРИНОВАНИЕ ГРИБОВ

Маринование грибов — это способ заготовки с применением уксусной или лимонной кислоты, специй, соли и сахара. Для маринования пригодны прежде всего трубчатые грибы — белый гриб, маслята, подосиновики, подберезовики, осенние опята.

Можно мариновать опята, рядовки, зеленки, толстушки, некоторые другие пластинчатые грибы. Каждый вид грибов желательно мариновать отдельно, но также можно их смешивать в любом соотношении. В основном маринуются шляпки, а мелкие грибы маринуются целиком. Корешки белых грибов нарезают поперек не очень толстыми кусочками и маринуют отдельно от шляпок. У маслят удаляют также кожицу со шляпки, так как она придает горечь.

Можно варить маринад вместе с грибами, чтобы максимально сохранить в продукте аромат и специфические экстрактивные вещества, придающие блюдам из грибов их особенный вкус. В этом случае маринад получается более насыщенный.

Другой способ — предназначенные для маринования грибы предварительно отварить и опускать в кипящий маринад уже готовыми. При таком способе маринад получается более светлым, чистым и прозрачным, но уступает приготовленному первым способом продукту по крепости грибного запаха и вкуса. Соль размешивают до полного растворения, раствор доводят до кипения и загружают в котел подготовленные грибы. Уваривают грибы при слабом кипении и помешивании, удаляя при этом образующуюся пену.

При варке белых грибов для придания им красивого золотистого оттенка добавляют лимонную кислоту (3 г на 10 кг грибов). Оседание грибов на дно и прозрачность рассола — признаки их готовности. Для получения маринованных грибов за 3–5 минут до окончания варки в рассол добавляется 80 %-ная уксусная кислота, разбавленная в 2–3 раза, и пряности.

Маринад должен покрывать грибы. Если помещение сухое и банки недостаточно плотно закрыты, в течение зимы приходится иногда добавлять маринад или воду. Обычно маринованные грибы хранятся в банках с пластмассовой крышкой и другой не окисляющейся посуде. Для

предохранения от плесени сверху грибы заливают прокипяченным маслом.

Вместо уксусной кислоты можно использовать лимонную кислоту, однако ее действие при хранении грибов значительно слабее.

960. Грибы в маринадной заливке со специями

• *1 кг грибов*

Для заливки:

• *400 мл воды*

• *1 ч. ложка соли*

• *6 горошин черного перца*

• *по 3 шт. лаврового листа, корицы, гвоздики, бадьяна*

• *3 г лимонной кислоты*

• *1/3 стакана 9 % столового уксуса*

Для приготовления заливки в эмалированную посуду влить воду, положить соль и специи.

Смесь кипятить 20–30 минут на слабом огне, затем слегка охладить и добавить уксус.

Грибы отварить в слегка подсоленной воде (2 ст. ложки соли на 1 л воды), удаляя пену. Как только грибы опустятся на дно откинуть их на дуршлаг. Затем разложить по банкам и залить горячим маринадом (на 1 кг грибов 250–300 мл маринадной заливки).

Накрыть подготовленными крышками и при слабом кипении стерилизовать в течение 40 минут.

После стерилизации грибы немедленно укупорить и поместить в холодном месте.

961. Маринованные грибы

• *1 кг грибов*

• *70 мл воды*

• *30 г сахара*

• *10 г соли*

• *150 мл 9 % столового уксуса*

• *7 горошин душистого перца*

• *1 лавровый лист*

• *гвоздика*

• *2 г лимонной кислоты*

В кастрюлю налить немного воды, добавить соль, уксус, нагреть до кипения и опустить туда грибы.

Довести до кипения и на слабом огне варить, постоянно помешивая и снимая пену. Когда вода станет прозрачной, добавить сахар, пряности, лимонную кислоту.

Закончить варить, как только грибы опустятся на дно, а маринад посветлеет.

Шляпки грибов варить в кипящем маринаде 8–10 минут, опята — 25–30 минут, а ножки грибов — в течение 15–20 минут.

Грибы быстро охладить, уложить в банки, залить охлажденным маринадом, закрыть полиэтиленовыми крышками.

Стерилизовать при температуре 70 °С в течение 30 минут.

Хранить в прохладном месте.

962. Маринованные грибы разных видов

• 1 кг грибов
• 1/2–2 стакана воды
• 50–70 мл уксусной эссенции
• 15–20 г (2–3 ч. ложки) соли
• 15 горошин черного перца
• 10 горошин душистого перца
• 2 лавровых листа
• 1–2 луковицы
• 1 морковь

Для маринования отобрать мелкие грибы или нарезать на куски более крупные. Свежие грибы очистить, промыть холодной водой и, откинув на дуршлаг, дать воде стечь. Затем грибы кипятить в небольшом количестве воды в течение 5–10 минут.

Для приготовления маринада в кастрюлю налить воду, положить соль, душистый перец, нарезанные кружочками лук и морковь. Кипятить в течение нескольких минут.

В конце варки добавить уксусную эссенцию. Грибы опустить в маринад и варить 4–5 минут, затем положить лавровый лист и черный перец.

Грибы переложить в банки, залить горячим маринадом. Герметично укупорить крышками и охладить. Хранить в прохладном месте.

963. Сборный салат с грибами

• 400 г мелких грибов
• 400–500 г мелких огурцов
• 5–6 мелких помидоров
• 1 кочан цветной капусты
• 300 г фасоли
• 2 стакана лущеного гороха (или целых стручков)
• 200 г мелкой моркови (каротели)

Для маринада:

• 1 л воды
• 100–120 мл уксусной эссенции
• 1 ст. ложка соли
• 1 ч. ложка горошин перца
• имбирь
• мускатный орех

• *5–6 гвоздик*

• *1 ч. ложка сахара*

Мелкие грибы, с круглыми шляпками и одинакового размера почистить, вымыть и отварить в собственном соку или в воде (в зависимости от вида грибов). Огурцы и помидоры вымыть, остальные овощи очистить и отварить на пару или в подсоленной воде.

Для приготовления маринада соединить все ингредиенты, довести до кипения и варить 5 минут.

Подготовленные грибы и овощи уложить слоями в банки, залить горячим маринадом и после охлаждения закрыть крышками.

964. Маринованные рыжики

• *1 кг мелких рыжиков*

• *2–3 ч. ложки соли*

• *6–8 горошин перца*

• *1 лавровый лист*

• *50–70 мл уксусной эссенции*

• *1 луковица*

• *1 1/2 ч. ложки сахара*

• *2 стакана воды*

Рыжики очистить, промыть в холодной воде и варить 15–20 минут вместе с приправами в небольшом количестве воды. За 5 минут до окончания варки добавить кольца репчатого лука и уксус.

Горячий маринад с грибами переложить в простерилизованные банки и герметично укупорить.

965. Маринованные опята

• *1 кг свежих опят*

• *1 л воды*

• *2 ст. ложки соли*

• *2 ст. ложки сахара*

• *2 лавровых листа*

• *6 горошин черного перца*

• *6 горошин душистого перца*

• *6 гвоздик*

• *1 зубчик чеснока*

• *1 десертная ложка эссенции (или 4 ст. ложки 9 % столового уксуса)*

Грибы очистить и промыть, положить их в кастрюлю, залить водой и отварить в течение 20 минут. Отвар слить.

Залить грибы 1 л кипятка, добавить сахар, соль, нарезанный чеснок, все пряности и уксусную эссенцию.

Варить грибы еще 15 минут. После этого горячие опята

разложить в стеклянные банки и залить маринадом.

Закрыть крышками и охладить.

Хранить в прохладном месте. Маринованные опята готовы к употреблению наследующий день.

966. Маринованные горькушки

- *1 кг мелких горькушек*
- *2 стакана воды*
- *50–60 мл уксусной эссенции*
- *1 ст. ложка соли*
- *1–2 ч. ложки сахара*
- *10 горошин перца*
- *5 гвоздик*
- *2 лавровых листа*
- *1–2 луковицы*
- *1/2 моркови*

Горькушки очистить, промыть в холодной воде, откинуть на дуршлаг и отварить. Приготовить маринад из воды, приправ и нарезанных кружочками овощей, к концу варки влить уксусную эссенцию.

Грибы положить в маринад и варить еще 5–10 минут.

Горячую массу переложить в стерилизованные банки и герметично укупорить.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Для осветления маринада грибы вынимают из отвара, заливают их уксусом, разбавленным водой и заправленным сахаром. Грибы еще раз проваривают в этом маринаде и вместе с ним перекладывают в банку.

967. Маринованные маслята

- *2 кг маслят*
- *1 л воды*
- *50 г соли*
- *100 г сахара*
- *200 мл яблочного или 100 мл 9 % столового уксуса*
- *6 горошин душистого перца*
- *1 лавровый лист*
- *1 г корицы*

Для приготовления маринада в кипящей воде растворить соль и сахар. Добавить пряности и кипятить 5 минут. Маринад процедить, вновь довести до кипения, влить уксус.

Со шляпок маслят снять кожицу. Мелкие грибы следует мариновать целиком. У крупных маслят отделить шляпки от ножек, все нарезать кусочками, маринуйте по отдельности.

Подготовленные грибы положить в дуршлаг, несколько раз

опустить в холодную воду, дать ей стечь.

Затем сразу опустить в кипящую подсоленную воду. Варить 7–10 минут, откинуть на дуршлаг и промыть горячей водой.

Переложить в сухие нагретые банки, наполняя их на 1 см ниже уровня горлышка, залить маринадом, охладить. Хранить в прохладном месте.

968. Маринованные подосиновики или подберезовики

- *10 кг подосиновиков или подберезовиков*
- *30 мл уксусной эссенции*
- *10 лавровых листьев*
- *20 горошин душистого перца*
- *200 г соли*

Грибы промыть, проварить 5 минут в кипящей воде, откинуть на дуршлаг и промыть.

Довести до кипения 2 л воды, добавить соль, перец и уксусную эссенцию. Залить грибы маринадом, варить в течение 5–10 минут.

Переложить грибы в банки и накрыть крышками. Хранить в прохладном месте.

969. Маринованные шампиньоны

- *1 кг шампиньонов*
- *2 стакана воды*
- *50–60 мл уксусной эссенции*
- *10 горошин перца*
- *2 лавровых листа*
- *1–2 ч. ложки соли*
- *немного мускатного ореха*

Мелкие шампиньоны очистить, промыть в холодной воде, откинуть на дуршлаг. В кастрюлю влить воду, добавить уксусную эссенцию, специи и довести до кипения.

Грибы варить в слегка подсоленной воде 5 минут, затем вынуть шумовкой, дать стечь воде, положить в маринад и варить еще несколько минут. Горячую массу переложить в банки, герметично укупорить и охладить.

970. Маринованные сыроежки

- *1 кг мелких сыроежек*
- *1 ст. ложка соли*
- *2 стакана воды*
- *50–60 мл уксусной эссенции*
- *15 горошин перца*
- *2 лавровых листа*
- *10–12 мелких луковиц*
- *2–3 гвоздики*
- *1/2 ч. ложки сахара*

Для маринования отобрать сыроежки с мелкими круглыми шляпками. Сыроежки красные отварить в слегка подсоленной воде, другие виды сыроежек варить в собственном соку с небольшим добавлением соли, затем откинуть на дуршлаг, дать стечь воде.

Приготовить маринад из воды, специй и целых мелких луковиц. Уксус добавить в конце варки.

В маринад положить грибы и варить еще 5–6 минут.

Горячую массу разложить по банкам, герметично укупорить и охладить. Хранить в прохладном месте.

971. Маринованные белые грибы с луком

- *1 кг белых грибов*
- *3 ч. ложки соли*
- *10 горошин черного перца*
- *5 горошин душистого перца*
- *2 лавровых листа*
- *4 ст. ложки уксусной эссенции*
- *1 ч. ложка сахара*
- *2 стакана воды*
- *1 головка репчатого лука*

Грибы хорошо промыть, очистить, обсушить, нарезать на кусочки.

В кастрюлю влить немного воды, положить в нее грибы, посыпать солью и поставить на слабый огонь для прогревания. Когда выделится сок, варить 5 минут. Добавить душистый перец и лук. Варить еще 25 минут.

Для приготовления маринад в воду положить сахар, вскипятить и добавить уксусную эссенцию. В маринад переложить грибы, убрать варившийся вместе с ними лук, добавить оставшиеся приправы. Довести до кипения, варить еще 15 минут. Затем разложить в подготовленные банки, сразу же закрыть крышками.

972. Маринованные белые грибы с мускатным орехом

- *1 кг белых грибов*
- *20 г соли*
- *1/2 ч. ложки сахара*
- *1–2 стакана воды*
- *1 луковица*
- *60–70 мл уксусной эссенции*
- *12 горошин горького перца*
- *5 горошин душистого перца*
- *2 лавровых листа*
- *мускатный орех*

Грибы почистить, промыть в холодной воде, откинуть на

дуршлаг. Мелкие грибы оставить целыми, крупные нарезать небольшими кусочками. Затем положить их в кастрюлю с небольшим количеством воды, посыпать солью и поставить на слабый огонь.

В выделившемся соке варить грибы, помешивая, 5–7 минут, добавить специи, лук и варить еще несколько минут, после чего влить уксус.

Горячую смесь разложить по банкам и герметично укупорить крышками.

973. Маринованное грибное ассорти

- *1 кг белых грибов, подосиновиков, подберезовиков, маслят*
- *20 г соли*
- *12 горошин перца*
- *5 горошин душистого перца*
- *2 лавровых листа*
- *немного мускатного ореха*
- *60–70 мл уксусной эссенции*
- *1/2 ч. ложки сахара*
- *1–2 стакана воды*
- *1 луковица*

Грибы очистить, промыть в холодной воде, откинуть на дуршлаг. Мелкие грибы оставить целыми, крупные нарезать небольшими кусочками. Грибы положить в кастрюлю с небольшим количеством воды, посыпать солью и прогреть.

В выделившемся соке варить грибы 5–10 минут, затем добавить душистый перец, лук и варить еще несколько минут.

Из воды, сахара и уксусной кислоты сварить маринад, опустить в него грибы вместе с приправами, кипятить несколько минут. Затем переложить горячую массу в банки и герметично укупорить.

974. Маринованные вешенки

- *2 кг свежих и не очень крупных вешенок*
- *сушеный укроп*
- *20 горошин черного перца*
- *15 гвоздик*
- *4 ст. ложки соли*
- *2 ст. ложки сахара*
- *4 ст. ложки уксуса*

Вешенки промыть, освободить от основного стебля, стараясь не оставлять очень длинных ножек. Большие шляпки разрезать вдоль пополам.

Грибы уложить в кастрюлю, добавить укроп, черный перец и гвоздику. Залить водой и поставить вариться. Когда вода закипит, добавить соль и сахарный песок. Перемешать. Когда рассол снова

закипит, влить уксус.

Варить на слабом огне 30 минут.

Затем снять кастрюлю с огня и оставить для охлаждения. Когда грибы остынут, переложить их в стеклянные банки вместе с укропом и пряностями, немного уминая ложкой. Влить маринад.

Закрыть крышками и убрать в холодное место. Через двое суток грибы готовы к употреблению.

Маринованные вешенки хранятся около 1 месяца.

975. Маринованные лисички

- *10 кг лисичек*
- *30 мл уксусной эссенции*
- *10 лавровых листьев*
- *20 горошин душистого перца*
- *200 г соли*

Грибы промыть. Варить 20 минут в подсоленной воде. Отбросить на дуршлаг. Дать стечь воде.

Довести до кипения 2 л воды, добавить специи, соль и уксусную эссенцию. Залить грибы маринадом и варить 20–25 минут.

Грибы переложить в банки, герметично укупорить.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Рассматривая рецепты маринования грибов, вешенки не стоит оставлять без внимания. Их маринование — быстрый и совсем нехлопотный процесс. Замариновав вешенки, через двое суток их можно уже употреблять в пищу.

КВАШЕНИЕ ГРИБОВ

При квашении образуется молочная кислота (продукт весьма полезный для здоровья), которая препятствует порче грибов. Грибы бедны сахарами, поэтому для их заквашивания необходимо добавлять такое количество сахара, чтобы образовалась молочная кислота в размере до 1 %. Питательная ценность квашеных грибов выше, чем соленых, так как молочная кислота способствует разрушению грубых оболочек клеток, которые плохо перевариваются организмом. Квашеные грибы при вымачивании в воде теряют молочную кислоту, после чего их можно употреблять в различных целях так же, как и свежие.

Для квашения пригодны молодые, плотные, недозревшие грибы следующих видов: белые, лисички, подосиновики, подберезовики, маслята, опята, рыжики и волнушки. Грибы квасят раздельно по видам.

При обнаружении плесени крышку и камень-гнет промывают раствором уксуса, плесень удаляют как с рассола, так и с внутренней стороны посуды.

Чтобы квашеные грибы могли храниться долгое время, их необходимо стерилизовать. Для этой цели грибы выкладывают в дуршлаг, а когда жидкость стечет, промывают холодной водой и дают ей стечь. Затем грибы раскладывают в подготовленные банки и заливают предварительно профильтрованной и прокипяченной горячей жидкостью грибов. В процессе кипячения жидкости необходимо постоянно снимать образовывающуюся на ее поверхности пену. Если заливки не хватает, ее можно заменить кипятком. Наполнять банки нужно на 1,5 см ниже верха горлышка. Заполненные банки накрывают подготовленными крышками, устанавливают в кастрюлю с подогретой до 50 °С водой, ставят на огонь и при слабом кипении воды в кастрюле стерилизуют: банки емкостью 0,5 л — 40 минут, емкостью 1 л — 50 минут. После стерилизации банки немедленно укупоривают, проверяют качество укупорки и помещают в прохладное место для охлаждения.

976. Квашеные опята

Опята хорошо промыть, снять пленку на шляпках. Залить холодной подсоленной водой (на 1 л около 40 г соли) на 3–4 часа.

Крупные шляпки нарезать, маленькие квасить целиком.

В кастрюле вскипятить воду с солью и лимонной кислотой

(50 г соли и 2 г лимонной кислоты на 1 л воды). Добавить грибы и варить 30 минут. Промыть их холодной водой, дать ей стечь, отжать. Разложить по подготовленным банкам, залить рассолом и поставить гнет. Через 2 дня долить рассол и оставить еще на сутки.

Потом гнет снять и долить рассол на 1,5 см выше грибов, сверху залить растительным маслом.

Оставить на 4 дня в теплом помещении, потом убрать в холодильник.

Для приготовления рассола в воду добавить соль (50 г на 1 л), сахар (30 г на 1 л) и специи: лавровый лист, корицу, гвоздику и душистый перец.

977. Грибы, квашенные горячим способом

• *3 кг грибов*

• *3 л воды*

• *3 ст. ложки соли*

• *10 г лимонной кислоты*

Для заливки:

• *1 л воды*

• *3 ст. ложки соли*

• *1 ст. ложка сахара*

• *1 ст. ложка сыворотки*

Для квашения горячим способом используют главным образом пластинчатые грибы: рыжики, грузди, сыроежки, волнушки, лисички, белянки, чернушки.

В кастрюлю налить воду, добавить соль, поставить на огонь и довести до кипения. В кастрюлю выложить подготовленные грибы и при слабом кипении варить до готовности. Пену, которая образуется в процессе варки, удалить шумовкой.

Проваренные грибы откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой, дать ей стечь, после чего разложить в трехлитровые банки и влить теплую заливку.

Для приготовления заливки в эмалированную кастрюлю налить воду, добавить соль, лимонную кислоту, сахар и поставить на огонь, довести до кипения и охладить до 40 °С, после чего в жидкость добавить сыворотку. Затем заливку залить в банки, накрыть их кружочками, поставить гнет и вынести в теплое помещение на 3 дня. После этого грибы переставить в холодное место.

Через месяц приготовленные таким способом грибы готовы к употреблению.

978. Квашное из грибов с малиной

• *20 кг грибов*

• *250–300 г малины*

• 5–6 веточек черной или красной смородины с листьями
• 100–150 г укропа вместе с соцветиями и семенами
• зелень петрушки
• 1 корень хрена или 1 головка чеснока
• 350–450 г соли
• вода
• 3–4 ст. ложки сахара
• 1 стакан молочной сыворотки

Грибы очистить, промыть в холодной воде, откинуть на дуршлаг. Мелкие грибы оставить целыми, крупные нарезать небольшими кусочками. Грибы уложить в стеклянную банку или деревянную посуду шляпками вниз, перекладывая каждый слой листьями и приправами.

Квасить можно и без листьев. Если же их кладут, то ими следует выкладывать нижний и верхний слои. Каждый слой толщиной 5–6 см пересыпать солью. Сверху накрыть крышкой, поставить гнет.

Через несколько дней, когда грибы осядут, можно добавить новую порцию грибов с соответствующим количеством приправ.

Хранить в прохладном месте.

СТЕРИЛИЗОВАННЫЕ КОНСЕРВЫ

В герметически закрытых банках грибы полностью сохраняют присущие им в свежем виде вкус и запах, поэтому этот способ в первую очередь подходит для хранения грибов с нежным вкусом и большой пищевой ценностью — белых грибов, шампиньонов, лисичек, рыжиков, колпаков кольчатых. Консервы будут вкуснее, если грибы заготавливать по видам и укладывать в отдельные банки. Так будут сохранены характерные для каждого вида грибов вкус и запах. Если же грибов мало, то в одной посуде консервируют несколько видов грибов, однородных по вкусу, например белые грибы и рыжики, лисички и сыроежки. Грибы, содержащие острый горький сок, следует отварить отдельно и только тогда смешать с другими грибами, иначе их горечь испортит вкус других грибов. Консервирование грибов в герметических банках посредством стерилизации является одним из наиболее распространенных и предпочитаемых способов длительного сохранения грибов. Стерилизованные грибы сохраняют в наибольшей степени пищевые и вкусовые качества свежего продукта.

В результате стерилизации грибы сохраняются на длительный срок времени без изменений их химического состава. В период стерилизации уничтожаются все вегетативные и большая часть спороносных форм микроорганизмов.

Между температурой стерилизации грибов и временем теплового воздействия существует тесная зависимость. Чем выше температура стерилизации, тем короче время тепловой обработки, и наоборот.

979. Грибы в собственном соку

• *1 кг грибов*

• *20 г соли*

Мелкие грибы оставить целыми, более крупные разрезать пополам или нарезать кусочками.

У больших грибов шляпку можно нарезать брусочками, а ножку — тонкими кружками. Очищенные, вымытые и нарезанные грибы положить в кастрюлю с небольшим количеством воды, добавить соль и прогреть грибы до тех пор, пока не выделится сок и грибы не станут мягкими. Варить при слабом кипении (90–95 °С) в течение 10–20 минут.

Грибы положить в простерилизованные банки и залить горячим грибным соком, выделившимся во время прогревания.

Банки герметично укупорить и охладить.

980. Грибы натуральные

Подготовленные грибы отварить в воде и переложить в горячие банки.

Накрыть крышками и стерилизовать при температуре 100 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 20 минут,

— банки емкостью 1 л — 30 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

981. Грибной сок со специями

- *2 кг свежих грибов*
- *2–3 луковицы*
- *2–3 ч. ложки черного молотого перца*
- *5–6 лавровых листьев*
- *1/2 ч. ложки душистого перца*
- *2 ст. ложки соли*

Грибы очистить, промыть, откинуть на дуршлаг и мелко нашинковать или пропустить через мясорубку. Смешать с солью и специями и 3–4 дня выдержать в холодном месте. Затем в грибы добавить нашинкованный лук и варить до загустения.

В горячем виде массу разлить по простерилизованным банкам, закрыть крышками и охладить.

982. Грибной экстракт

Грибную массу нашинковать или пропустить через мясорубку, варить в течение 30 минут при слабом кипении. Грибной сок процедить через марлю, грибную массу отжать.

Эту же грибную массу можно еще раз прокипятить, добавив немного воды, и снова процедить, чтобы вышел весь сок.

На 1 л жидкости добавить 1–2 ч. ложки мелкой соли, налить в широкую посуду, поставить на слабый огонь и, не накрывая крышкой, дать воде испаряться до тех пор, пока масса не загустеет до консистенции сиропа. Экстракт в горячем виде налить в маленькие стерилизованные бутылки, герметично укупорить и охладить.

Хранить в прохладном месте.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Грибной экстракт и сок находят применение в производстве деликатесных блюд, панировочной муки. Панировочную муку смешивают с грибным соком или экстрактом до состояния густой массы, раскатывают тонким слоем, высушивают и измельчают.

983. Грибной соус кисло-сладкий с изюмом и черносливом

- *300 г жареных грибов*

• 30 г чернослива
• 30 г изюма
• 60 томатной пасты
• 180 мл воды
• 1 ч. ложка сахара
• 45 г сливочного, топленого или растительного масла
• соль

Изюм и чернослив замочить в теплой воде 1–2 часа.

Грибы почистить и промыть. Положить в 2 %-ный раствор соли, чтоб они не потемнели, на 30 минут.

Затем откинуть на дуршлаг и дать стечь жидкости.

После этого выложить грибы в глубокую сковороду с маслом и тушить на слабом огне, пока из грибов не испарится вся жидкость.

Томатную пасту развести водой, добавить сахар и довести до кипения.

Изюм и чернослив промыть и положить к жареным грибам. Залить все томатной пастой и довести до кипения на слабом огне.

Горячую массу переложить в банки накрыть крышками и стерелизовать при 100 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 40 минут,

— банки емкостью 1 л — 60 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить и охладить.

Такой же соус можно приготовить и из сушеных грибов, предварительно замачивая их на 3–4 часа. Остальные шаги как и для свежих грибов, что описано выше.

984. Грибы в масле

• 250 г сушеных грибов
• 1 л растительного масла

Грибы положить в банки, залить маслом и закрыть крышками.

Такие консервы можно хранить в течение 8 месяцев.

985. Тушеные подосиновики

• 1 кг подосиновиков
• 150 мл растительного масла
• 2 луковицы
• 30 г соли

Грибы вымыть, очистить, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

Грибы и лук выложить в глубокую сковороду, посолить, влить немного воды, добавить растительное масло, тушить до готовности.

Переложить в банки, простерилизовать, закрыть полиэтиленовыми крышками и поставить в прохладное место.

986. Жареные грибы в сухарях

• 1 кг белых грибов

• 350 мл растительного масла

• 2 яйца

• 20 г соли

• 100 г сухарей

Подготовленные белые грибы посолить и поджарить в собственном соке 50 минут.

Затем добавить масло, взбитые яйца, сухари и перемешать. Жарить еще 10–20 минут.

Горячую массу переложить в стерилизованные банки емкостью 0,5 л. Закрыть крышками и стерилизовать при температуре 105 ˚С в течение 90 минут.

987. Жареные грибы

• 1 кг грибов

• 350 г сливочного масла

• 3 ч. ложки соли

Свежие грибы очистить, промыть холодной водой, дать воде стечь и нарезать брусками или кусочками. В кастрюле разогреть масло, положить грибы, добавить соль, накрыть крышкой и варить при слабом кипении 45–50 минут.

Затем поджарить без крышки до тех пор, пока не испарится выделившийся из грибов сок и масло не станет прозрачным.

Горячие грибы переложить в маленькие простерилизованные банки. Залить растопленным маслом, которое должно покрывать грибы слоем не менее 1 см. Банки сразу же закрыть крышками и охладить.

Хранить в прохладном месте.

988. Консервированный грибной суп с помидорами

• 250 г белых грибов

• 170–200 г красных помидоров

• 130 г моркови

• 50 г корней петрушки

• 20 г репчатого лука

• 15 г соли

• 5 г сахара

• 5 г зелени сельдерея и петрушки

• 1 лавровый лист

• по 3–4 горошины душистого и горького перца

• 1 зубчик чеснока

У белых грибов срезать шляпки, тщательно промыть и варить в течение 25–30 минут вместе с морковью и петрушкой. Сваренные грибы и овощи нарезать мелкой соломкой, перемешать и добавить к ним разрезанные на дольки помидоры.

Отвар грибов и овощей профильтровать через марлю, добавить соль, сахар и нагреть до кипения.

В простерилизованные банки положить зелень сельдерея и петрушки, небольшую головку очищенного репчатого лука, пряности и зубчик чеснока. Затем выложить смесь грибов и овощей и залить отваром.

Накрыть крышками и стерилизовать при температуре 100 ˚С:

— банки емкостью 0,5 л — 20 минут,

— банки емкостью 1 л — 30 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить и охладить.

989. Рыжики консервированные

• *1 кг соленых рыжиков*
• *3 г лимонной кислоты*
• *2 лавровых листа*
• *7–8 зерен душистого перца*

Соленые рыжики выложить на дуршлаг. Рассол от грибов кипятить 5–7 минут, снимая пену.

Затем грибы несколько раз промыть кипяченой водой.

В банки положить пряности, грибы и залить горячим рассолом.

Накрыть крышками и стерилизовать при температуре 100 ˚С:

— банки емкостью 0,5 л — 40 минут,

— банки емкостью 1 л — 50 минут. После стерилизации банки герметично укупорить и охладить.

Хранить в прохладном месте.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Для приготовления супа содержимое выкладывают в 1,5 л кипящей воды и кипятят 5–10 минут. Суп можно заправить манной крупой или вермишелью.

990. Стерилизованные маринованные грибы

• *1 кг грибов*
• *30 г соли*
• *150 мл воды*
• *40 мл уксуса*
• *лимонная (или винная кислота)*
• *лавровый лист*
• *корица*
• *душистый перец*
• *гвоздика*
• *черный перец горошком*
• *сахар*

Перебранные и промытые грибы положить в кастрюлю, добавить воду, соль, сахар, винную или лимонную кислоту и

уксус. Довести смесь до кипения, снять пену.

После удаления пены прибавить пряности. Варить в течение 10–15 минут с момента кипения маринада.

Охладить сваренные грибы, уложить в банки и залить маринадом, в котором они варились.

Накрыть крышками и стерилизовать при температуре 100 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 35 минут,

— банки емкостью 1 л — 45 минут. После стерилизации банки герметично укупорить крышками, перевернуть вверх дном и охладить.

991. Грузди консервированные

- *1 кг отваренных груздей*
- *4–5 г лимонной кислоты*
- *20–40 мл уксуса*
- *2–3 лавровых листа*
- *корица*
- *7–8 горошин душистого черного перца*
- *1 зубчик чеснока*

Грибы вымыть в воде, а затем 3–5 минут бланшировать в кипящей подсоленной воде (на 1 л воды — 25 г соли), постоянно снимая пену. Бланшированные грузди положить в кастрюлю, добавить на каждый килограмм грибов по 100 мл воды, пряности и 2 ст. ложки уксуса.

Кипятить на слабом огне до тех пор, пока грузди не осядут на дно.

В отваренные грибы положить лимонную кислоту, перемешать и разложить по подготовленным банкам.

Накрыть крышками и стерилизовать при температуре 100 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 35 минут,

— банки емкостью 1 л — 45 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить крышками и охладить. Хранить в прохладном месте.

992. Консервированные моховики

- *1 кг моховиков*
- *30 г соли*
- *5 горошин душистого перца*
- *3 гвоздики*
- *2 лавровых листа*
- *2 звездочки бадьяна*
- *уксусная эссенция*

Грибы почистить, промыть и нарезать кусочками.

В кипящую воду положить пряности, соль и довести рассол до кипения.

Выложить грибы и варить при слабом кипении 15–20 минут.

Грибы вместе с отваром разложить в литровые банки, заполняя их до половины, добавить в каждую по 1 ч. ложке эссенции, затем заполнить доверху и перемешать.

Накрыть крышками и стерилизовать при температуре 100 °С 45 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить и охладить.

993. Грибы в томатном соке

• *600 г белых грибов*
• *400 г томатного пюре*
• *30–50 мл растительного масла*
• *10 г соли*
• *30 г сахара*
• *лавровый лист*
• *лимонная кислота*

Грибы припустить в собственном соку или в растительном масле до мягкости. Подогреть томатное пюре, добавить соль, сахар и грибы.

Горячую массу разложить в банки. Добавить лавровый лист и лимонную кислоту по вкусу.

Герметично укупорить крышками и стерилизовать при температуре 100 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 40 минут,

— банки емкостью 1 л — 60 минут. После стерилизации банки герметично укупорить и охладить.

994. Грибы в кислой заливке

• *500 г грибов*
• *1–2 лавровых листа*
• *1 ч. ложка зерен горчицы*
• *душистый перец*
• *черный перец*
• *лук*
• *хрен*
• *тмин*
• *цветки мускатa*

Для заливки:

• *100 мл уксуса*
• *300 мл воды*
• *20–30 г соли*

В банку положить лавровый лист, зерна горчицы, душистый и черный перец. По вкусу добавить нарезанную кольцами головку лука, хрен, тмин, цветки мускатa.

В банку положить грибы, залить их нагретой до 80 °С заливкой.

Для приготовления заливки в воду положить соль, нагреть до

80 °С, долить уксус и, тщательно размешав раствор, залить им банки с грибами.

Накрыть крышками и стерилизовать при температуре 100 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 35 минут,

— банки емкостью 1 л — 45 минут. После стерилизации банки герметично укупорить и охладить.

995. Грибы в кисло-сладкой заливке

Грибы в кисло-сладкой заливке готовят по тому же способу, что и в кислой заливке.

Чтобы приготовить кисло-сладкую заливку, на каждый литр кислой заливки, состав которой приведен выше, нужно добавить 80 г сахара.

Если грибы в кисло-сладкой заливке не стерилизуют, норму уксуса повышают до 1 л на 1 л воды.

996. Грибы в соленой воде

- *1 кг грибов*
- *2 стакана воды*
- *2–3 ч. ложки соли*
- *чеснок*

Грибы очистить, вымыть и кипятить 5–10 минут. Затем их охладить в холодной воде, слегка отжать, дать стечь воде и положить в банки с чесноком. Залить кипяченой соленой водой так, чтобы она полностью покрыла грибы. Банки закрыть и стерилизовать при температуре 100 °С в течение 1 часа.

997. Грибы в рассоле

Грибы сварить в подсоленной воде с лимонной кислотой. Разложить по стерилизованным банкам. Залить горячим рассолом, приготовленным из расчета 10 г соли на 1 л воды. Стерилизовать при температуре 100 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 80 минут,

— банки емкостью 1 л — 100 минут. После стерилизации банки герметично укупорить и охладить.

Через 2 дня грибы вновь 1–2 раза стерилизовать при той же температуре по 60–90 минут.

998. Грибная икра

- *2 кг грибов*
- *250 г репчатого лука*
- *100 мл грибного бульона*
- *200 мл растительного масла*
- *черный перец*
- *гвоздика*
- *соль*

Грибы и лук пропустить через мясорубку. К полученной массе добавить соль, грибной бульон, растительное масло, черный

перец и гвоздику по вкусу. Смесь подогреть до 90-100 °С, после чего разложить в банки емкостью 0,5 л.

Стерилизовать в течение 70 минут. Через 2 дня икру снова стерилизовать в течение 1 часа.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

При тушении грибов на литровую банку можно прибавить 1–2 ст. ложки растительного масла или какого-нибудь другого жира, а к концу варки — яйцо. В этом случае грибы через 2 дня нужно простерилизовать вторично, затрачивая для этого втрое меньше времени.

999. Консервированные маслята

• *маслята*
• *соль*
• *лимонная кислота (или уксус)*

Для маринада:

• *1 л воды*
• *3 ст. ложки сахара*
• *2 ст. ложки соли*
• *3 лавровых листа*
• *3 гвоздики*
• *10 горошин душистого перца*
• *зерна укропа*
• *1 зубчик чеснока*

Грибы хорошо промыть, снять со шляпок пленку. Крупные грибы нарезать. Маслята сварить в подсоленной воде в течение 10 минут. В воду добавить немного лимонной кислоты или уксуса. Затем воду слить, залить свежим кипятком и варить еще 15 минут.

Для приготовления маринада ингредиенты добавить в кипящую воду и варить 5 минут.

Горячие грибы разложить по стерилизованным банкам и залить маринадом.

Добавить уксус из расчета 1 ст. ложку уксуса на литровую банку.

Банки закрыть крышками и поставить в темное прохладное место.

1000. Тушеные грибы

• *700 г тушеных грибов*
• *100 мл растительного масла*
• *20 г соли*
• *50 г репчатого лука*
• *несколько горошин черного перца*

Грибы промыть и очистить, после чего снова обмыть водой.

Грибы нарезать небольшими кусочками, посолить, добавить репчатый лук, черный перец, растительное масло и тушить до мягкости.

Тушеные грибы горячими уложить в литровые банки, залить соком, в котором они тушились. Затем герметично укупорить.

Стерилизовать в течение 90 минут.

1001. Грибной салат со сладким перцем

- *1,5 кг грибов*
- *500 г репчатого лука*
- *1 кг сладкого перца*
- *500 г моркови*
- *500 мл растительного масла*
- *соль*
- *приправы*

Подготовленные грибы тщательно вымыть и нарезать кусочками.

Лук и перец почистить и нарезать кольцами. Морковь натереть на крупной терке.

В сковороду влить масло, добавить лук с грибами и жарить 10 минут.

Затем выложить морковь, а еще через 10 минут — перец.

Тушить все вместе 15 минут, посолить, положить приправы.

Горячий салат разложить по стерилизованным банкам.

Герметично укупорить. Хранить в прохладном месте.

1002. Салат из грибов

- *1 кг свежих белых грибов*
- *50 г репчатого лука*
- *30–50 мл растительного масла*

Для маринада:

- *500 мл воды*
- *15 г соли*
- 5 *мл уксуса*
- *лавровый лист*
- *черныйо перец*
- *гвоздика*
- *корица*

К очищенным и промытым грибам добавить измельченный лук и растительное масло.

Из указанных ингредиентов приготовить маринад.

Приготовленный салат из грибов уложить в простерилизованные банки, залить маринадом и стерилизовать в течение 25 минут при 100 ˚С.

После стерилизации банки быстро охладить.

1003. Грузди и волнушки консервированные

• *300 г соленых грибов*
• *3 горошины черного перца*
• *3 горошины душистого перца*
• *1 лавровый лист*
• *2 ст. ложки уксуса*

Соленые грузди и волнушки положить в дуршлаг, промыть холодной водой и дать ей стечь. В подготовленные банки емкостью 0,5 л положить черный и душистый перец, лавровый лист, грибы, потом влить уксус.

Наполненные банки накрыть подготовленными крышками и стерилизовать в течение 1 часа

После стерилизации банки немедленно укупорить и охладить.

1004. Белые грибы в собственном соку

• *1 кг грибов*
• *50 г соли*
• *4 г лимонной кислоты*
• *специи по вкусу*

Грибы очистить, промыть и отварить до готовности. Добавить специи, лимонную кислоту, соль и оставить на 4 часа. После этого разложить грибы в стерилизованные банки. Накрыть крышками и стерилизовать при температуре 100 °С:

— банки емкостью 0,5 л — 40 минут,

— банки емкостью 1 л — 100 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить и охладить.

СУШКА ГРИБОВ

Сушка — наиболее простой и испытанный способ консервирования грибов. После сушки содержание воды в грибах снижается с 90 до 10–14 %. Таким образом, из 10 кг свежих грибов получается только 1–1,4 кг сушеных.

Заготавливать в сушеном виде можно практически все съедобные грибы, кроме тех, у которых едкий или горький вкус, но предпочтительнее сушить трубчатые и сморчковые грибы (белые грибы, подосиновики, подберезовики, маслята, козляки, моховики). При сушке сохраняются все пищевые достоинства грибов; аромат некоторых при этом способе заготовки даже усиливается, как, например, у белого гриба.

Грибы сушат целыми, отдельно можно сушить корень белого гриба и разрезанные белые грибы (кусочки толщиной 10–15 мм). Для ускорения сушки шляпки грибов, относящихся к черным (подосиновик, подберезовик, масленок, козляк), можно резать на две или четыре части. При подготовке к сушке грибы не моют, а тщательно удаляют прилипшую примесь.

Сушку грибов осуществляют в сушилках разных типов, на воздухе. Для сушки грибы часто нанизывают на прочную нитку. Режим сушки зависит от вида и размера грибов, типа сушилки. В начале сушки грибы провяливают при температуре 40–50 °С в течение 2–3 часов, досушивают при температуре 60–70 °С. Влажность готовой продукции должна быть 12–14 %, выход — 8–10 %. Режим сушки для большинства грибов должен быть щадящий, в пределах температур 50–75 °С. Сушеные грибы хранят в марлевых или полотняных мешочках в хорошо проветриваемом месте.

Поэтому для сохранения грибов в течение длительного срока удобнее грибы сразу же после досушивания, пока они еще сохраняют свою хрупкость и тепло, уложить в герметически закрывающиеся стеклянные банки. Банки стерилизуют при температуре 90 °С: емкостью 0,5 л в течение 40 минут, 1 л — 50 минут.

Для отсасывания воздуха из банок можно применить следующий способ. На внутреннюю поверхность крышки наливают немного спирта, зажигают его и сразу же закрывают банку. При горении спирта расходуется практически весь кислород, находящийся в банке, в результате чего грибы не заплесневеют, даже если они были недостаточно высушены.

1005. Сушка грибов на солнце

В жаркие дни грибы можно сушить на солнце или только подвялить, чтобы окончательно подсушить их при более высокой температуре на печке или в духовке.

Для этой цели грибы положить на сушильные подносы, плотную бумагу или сухую доску.

Ни в коем случае нельзя укладывать грибы на железный противень, так как на нем грибы могут спечься и почернеть.

Сушить грибы в хорошо проветриваемом месте 1–2 дня.

Правильно высушенные грибы гнутся; пересушенные крошатся — такие грибы лучше размочить и использовать в виде порошка.

1006. Сушка сморчковых грибов

Сморчковые грибы, которые относятся к категории условно-съедобных, сушат только на воздухе.

Грибы перебрать и тщательно почистить. Затем нанизать их на нитки, и сушить в проветриваемом сухом помещении.

Сушеные грибы переложить свободно в марлевые мешочки.

1007. Сушка грибов в духовке

Грибы почистить, разложить на противни, листы или нанизать на спицы. При этом грибы не должны соприкасаться друг с другом.

Изучение различных режимов сушки, показало, что естественную сушку лучше не применять из-за ее продолжительности, больших потерь питательных веществ.

Поставить в духовку, разогретую до 45 °С. После того, как поверхность грибов подсохнет, увеличить температуру до 75–80 °С.

Продолжительность подсушки и сушки грибов нельзя определить точно. Если шляпки и пластинки грибов одинаковы по своим размерам, они высыхают в одно и то же время.

Сухие грибы следует убирать, а остальные досушивать, время от времени переворачивая их.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Грибы считаются высушенными, если они слегка гнутся и легко ломаются, но не крошатся. Сок при нажатии на грибы выделяться не должен. Белые грибы, лисички, шампиньоны и грибы-зонтики в сушеном виде сохраняют светлый цвет, а подберезовики и подосиновики становятся темными.

1008. Порошок из белых грибов

Свежие белые грибы почистить, нарезать кусочками.

Разложить на противне и сушить в слабонагретой духовке.

Затем грибы истолочь и просеять.

Хранить в сухом месте.

1009. Грибной порошок смешанный

Грибной порошок можно приготовить из различных съедобных грибов.

Лучше всего использовать грибы с хорошим ароматом и приятным вкусом: рыжики, грибы-зонтики, строчки обыкновенные, но пригодны и смешанные грибы.

Сушеные грибы измельчить и перемолоть в мелкий порошок.

К грибному порошку при перемалывании добавить 5–10 % по весу мелкой соли для сохранности.

По вкусу можно добавить и молотые пряности: душистый перец, тмин, сушеные листья сельдерея и петрушки, укроп.

Грибной порошок очень удобен для добавки в пищу. Его добавляют или в самом конце приготовления — не более чем за 1 минуту до окончания или для непосредственной добавки в горячую и холодную пищу — салаты, супы, вторые блюда.

В омлеты добавляется при взбивании яичной массы.

Хранить порошок следует в стеклянной банке с плотной крышкой в темном месте.

1010. Сушка грибов по-владимирски

Отобрать шляпки молодых белых грибов и наколоть на деревянные палочки. Поставить их в керамический горшок с молоком. Сушить в слабонагретой духовке.

Испаряясь, молоко придает белым грибам неповторимый нежный вкус и красивый золотистый цвет.

5
Консервирование мяса

С незапамятных времен человек употребляет в пищу мясо, но тем не менее споры вокруг этого продукта не прекращаются. Человечество делится на две неравные, но равно достойные уважения части — одна часть старается есть в основном мясо, вторая — прилагает все усилия, чтобы его не есть. Среди диетологов тоже нет общего мнения: одни считают, что, поскольку аминокислотный состав белков мяса и белков человеческого тела близки, мяса надо есть как можно больше. Другие же ратуют за полный отказ от мясной пищи и переход к вегетарианству. Хотя они же отмечают, что мясо ценный продукт, который является источником витаминов группы В, цинка, фосфора, железа и белков. Как бы то не было, но мясо до сих пор считается основным источником энергии для человеческого организма и занимает особое место в питании людей.

Хотя в мясе содержится меньше воды, чем в плодах и ягодах, но оно также относится к скоропортящимся продуктам питания. С древнейших времен человечество накопило огромное количество разнообразных способов заготовки мяса, самым старинным из которых можно считать вяление.

Сегодня в домашних условиях мясо консервируют различными способами, но не все они оказывают на него одинаковое действие. Одни из этих способов, например засолка, копчение или низкая температура, сохраняют мясо только на небольшой отрезок времени, другие, как, например, стерилизация, — в течение длительного срока.

Прежде чем приступить к описанию способов приготовления мясных консервов, необходимо отметить, что для консервирования сырого мяса нужно использовать только свежее мясо животных. Не следует брать для приготовления консервов парное мясо, оно должно быть вполне охлажденным и дозревшим. Качество мясных консервов в значительной мере зависит от соблюдения чистоты при консервировании. Поэтому консервы, посол и копчености необходимо готовить с особой осторожностью и тщательностью.

Посол мяса осуществляется при температуре 3–4 °С при густоте соленого раствора 18–25 %. Соль — не антисептик, но она создает высокое осмотическое давление в тканях мяса, при котором гнилостные микроорганизмы не развиваются. Перед консервированием соль следует нагреть в духовке, чтобы

стерилизовать, или варить в продолжение 10 минут, если ее применяют в виде раствора. Для того, чтобы мясо не посерело, к соли прибавляют селитру. Солить лучше всего жирное мясо. Применяют три способа посола мяса: сухой посол, мокрый посол и смешанный посол.

При сухом посоле солевую смесь втирают в мясо, при мокром куски мяса заливают рассолом, а при смешанном — натирают сухой смесью соли, селитры и сахара, а через несколько дней заливают отваром, в котором сварили приправы.

Копчением называют обработку подсоленных и заветренных мясных продуктов дымом, образующимся при медленном сгорании дров и опилок. При копчении в качестве топлива обычно используют древесину ясеня, ольхи, осины, дуба и бука. Консервирующее действие копчения обуславливается частичным обезвоживанием (подсыханием) продукта, бактерицидным (уничтожающим бактерии) действием коптильного дыма.

Для приготовления копченостей в домашних условиях используются два способа копчения — горячее и холодное. Горячее копчение в среднем длится от 12 до 24 часов в зависимости от массы изделия. Мясные продукты обрабатываются интенсивным воздействием на них дыма и тепла, температуру поддерживают около продуктов в пределах от 40–60 °C до 80–100 °C и более. Холодное копчение — более длительный процесс обработки продуктов. Мясо подвергается действию негустого дыма, температура около продукта при этом невелика (18–20 °C).

Широкое распространение получил метод заготовки мяса в виде стерилизованных консервов. Таким образом готовится в основном тушеное мясо, в разговорной речи его называют «тушенкой». В процессе приготовления мясо уваривается примерно на 40 %. Тара должна быть стерильна, лучше всего подходят стеклянные банки. Крышки можно использовать как пластмассовые, так и жестяные закатывающиеся. Оптимальной температурой стерилизации считаются 115–120 °C (в автоклаве или скороварке). В настоящее время в продаже появились домашние автоклавы, однако пользование этим агрегатом требует специальных знаний. Правильно приготовленные мясные консервы при аккуратном хранении в течение нескольких лет не теряют своего вкуса и питательной ценности.

Хранить тушенку нужно в прохладном погребе или другом подобном месте при температуре ниже 18 °C.

ГОВЯДИНА И ТЕЛЯТИНА

Телятина усваивается организмом наиболее легко. Она отличается нежным строением ткани и бледно-розовым с сероватым оттенком цветом; внутренний жир белый, плотный, подкожные отложения жира отсутствуют. Мясо молодняка имеет светло-красный цвет, мышцы — нежные, жир почти белый. Мясо взрослого скота (коров и кастрированных быков) имеет очень хорошо развитую мышечную ткань. Мясо сочное, нежное, цвет его светло-красный или красный. У упитанных животных очень значительны накопления подкожного и межмышечного жира. Мясо старого скота — темно-красного цвета, жир — желтых оттенков. Ткани по внешнему виду крупноволокнистые и грубые.

1011. Солонина говяжья провесная

Говядину натереть смесью из 3 частей соли и 2 частей селитры. Положить куски мяса плотно один к другому и один на другой. Затем еженедельно перекладывать мясо по 1 разу в течение 4 недель. После этого, чтобы мясо обсохло, пересыпать отрубями и вывесить в теплом месте для сушки.

Через месяц провесную солонину можно употреблять в пищу.

1012. Солонина по-американски

- *16 кг говядины*
- *800 г соли*
- *25 г селитры*
- *25 г сахара*
- *25 г перца*
- *13 г толченых можжевеловых ягод*

Для отвара:

- *по 8 г корицы, гвоздики, бадьяна и кишмиша*

Разрезанную на части говядину пересыпать смесью соли, селитры, сахара, перца и можжевеловых ягод. Потом из корицы, гвоздики, бадьяна и кишмиша сварить отвар.

Когда он остынет, положить в него говядину и оставить в холодном месте на 4 недели.

1013. Солонина говяжья по-русски

- *16 кг говядины*
- *2–4 кг соли*
- *100 г селитры*
- *имбирь*
- *перец горошком*
- *гвоздика*

• *корица*
• *можжевеловые ягоды*
• *лавровый лист*

Отобрать крупные куски мяса с большим количеством мякоти, освободить от костей. Соль и селитру истолочь в порошок и этой смесью натереть мясо.

Потом на дно кадки насыпать соль и на нее уложить говядину слоями, пересыпая толченой смесью имбиря, перца, гвоздики, корицы, можжевеловых ягод и лаврового листа.

Хранить при температуре 4–5 °С.

1014. Соление телятины

• *8 кг телятины*
• *800 г соли*
• *12 г селитры*
• *100 г сахара*

С мяса снять лишний жир. Половину соли, селитру и сахар мелко истолочь и смешать.

Натереть смесью со всех сторон телятину, уложить в кадку, посыпать сверху солью, наложить кружок и на него гнет, подержать при комнатной температуре 1 день.

Затем поставить в холодное место на 2 недели, переворачивая куски через каждые 2 дня.

Если сока окажется мало, можно вскипятить чашку воды с 1/2 ст. ложки соли и, остудив, облить телятину.

Через 2–3 недели вынуть и обтереть салфеткой, дать обсохнуть и коптить 2 недели.

Готовое соленье можно сварить или запечь в тесте.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ГОВЯЖЬЕЙ ТУШЕНКИ В МУЛЬТИВАРКЕ

1 кг говядины, 1 лавровый лист, 2 головки чеснока, соль, черный перец горошком

Мясо нарезать на мелкие кусочки, уложить в мультиварку и готовить в режиме «Тушение» в течение 6 часов. За 1 час до конца приготовления добавить соль, перец, положить лавровый лист и разделенный на зубчики чеснок. Готовую тушенку не выкладывать сразу, необходимо дать ей «дойти» еще 1 час с закрытой крышкой. Разложить по банкам, долить жир, выделившийся с мяса, дать остыть и убрать в холодильник.

1015. Языки говяжьи соленые (старинный рецепт)

• *1 кг говяжьих языков*

Для рассола:

• *1 л воды*
• *75 г соли*
• *18 г селитры*
• *50 г сахара*
• *по 6 г гвоздики и корицы*
• *10 г черного перца*
• *5 г лаврового листа*

Языки тщательно почистить, промыть, уложить в чистые бочки и залить рассолом при соотношении на 1 кг языков 1 л рассола.

Через 3–4 дня рассол вылить, переложить в другую тару и залить свежим рассолом того же состава. Языки готовы через 12–18 суток. Хранить при температуре 4–5 ˚С.

1016. Копченая говядина с ягодами

• *10 кг говядины (кострец)*
• *100 г сахара*
• *100 г сушеных ягод можжевельника*
• *500 г соли*

Для копчения взять нижние части бедра говядины, разрезать на куски, промыть и немного просушить. Ягоды можжевельника растереть вместе с солью и сахаром. Полученной смесью натереть ветчину, уложить в посолочную емкость и установить пресс.

Выдержать в прохладном помещении 3 недели, периодически перекладывая куски мяса сверху вниз.

Куски мяса достать, промыть и вымачивать 14 часов.

Развесить для просушивания в проветриваемом помещении на 12 часов, затем коптить холодным способом 3–4 недели, делая перерывы на 2 дня.

1017. Говядина копченная

• *48 кг говядины*
• *2 кг соли*
• *50 г селитры*

Свежую говядину натереть солью с селитрой, сложить в ящик, пересыпать солью.

Выдержать в теплом месте 12–18 часов, а затем обсушить и коптить 2–3 недели в домашней коптильне, делая ежедневно перерывы по 2–3 часа.

1018. Говядина копченая по-гамбургски

• *24 кг говядины*
• *900 г соли*
• *25 г селитры*

Опустить говядину в кипяток, дать закипеть, вынуть, обсушить на решете, натереть солью с селитрой и поставить в горшке в теплую духовку на 12 часов.

Потом обвязать куски белой бумагой и коптить 5 дней в коптильне.

1019. Окорок горячего копчения по-крестьянски

• *куски окорока*

Для рассола:

• *100 г соли*

• *10 г сахара*

• *5 г глутамата натрия*

• *по 10 мл жидких приправ из можжевельника и чеснока*

Куски окорока 7 дней выдержать в рассоле. По прошествии этого времени окорок подсушить в хорошо проветриваемом помещении, подвесив на крюк.

Затем в течение 20 минут мясо коптить дымом при высокой температуре до получения золотисто-желтой окраски.

После этого куски окорока положить в горячую воду (80 ˚С) и выдержать в ней необходимое время (из расчета 1,5 часа на каждый килограмм мяса). После этой процедуры окорок остудить на воздухе.

1020. Окорок говяжий горячего копчения

• *куски тазобедренной части говяжьей туши*

Для рассола:

• *1 л воды*

• *100 г соли*

Куски нижней части коровьего бедра (или шпигованные куски телятины) 7 дней выдержать в рассоле. Затем мясо положить в горячую воду (80 ˚С) и выдержать в ней некоторое время (см. предыдущий рецепт).

Готовые куски окорока охладить и коптить дымом с низкой температурой до получения золотисто-желтой окраски.

1021. Окорок из телятины (мокрый посол) копченый

• *куски тазобедренной части телячьей туши*

Для рассола:

• *500 мл воды*

• *100 г соли -10 г сахара*

• *10 г глутамата натрия*

Мясо положить в приготовленный рассол и выдержать 7 дней. Затем тушу вынуть, просушить, коптить в течение 20 минут дымом с высокой температурой. Ветчину свернуть, перевязать и довести до готовности в емкости для варки ветчины.

По окончании варки емкость охладить в холодной воде в течение нескольких часов и поместить в холодильник на 1 день.

1022. Ветчина говяжья копченая

• *1 кг говядины*

• *50 г соли*

• по 10 г сахара и сушеных ягод можжевельника

Куски нижней части коровьего бедра (кострец) или нашпигованного рулета из телятины натереть посолочной смесью и просолить в течение трех недель.

Затем говядину вымачивать в воде 14 часов, подсушить и коптить через каждые 2 дня дымом при невысокой температуре (7–10 раз).

1023. Язык копченый

• 1 кг говяжьих языков

• 100 г соли

• 1 г селитры

• пряности по вкусу

Языки тщательно почистить, промыть, обсушить. Натереть солью, селитрой, тмином, чесноком, петрушкой, укропом, репчатым луком и солить 7–8 дней.

После этого коптить.

1024. Пастрома говяжья

• 6 кг говядины (филе, поясничную и спинную части, грудинку)

• 1 стакана воды

• 1/2 стакана соли

• 1 ч. ложка черного молотого перца

• 7–8 головок чеснока

Для маринада:

• 500 мл воды

• 250 г соли

• 500 г тертого чеснока

• 50 г черного молотого перца

Мясо снять с костей, зачистить от сухожилий, пленок, хрящей, нарезать кусками весом 700–800 г, толщиной в 10 см, проколоть иглой, затянуть шпагатом и завязать его так, чтобы можно было подвешивать на крючки. Куски мяса натереть маринадом из смеси воды, соли, чеснока и перца.

Затем сложить пастрому в деревянную посуду, вынести в холодное помещение на 3 суток для созревания. После этого куски мяса подвесить на вешала, поместить в коптильню и коптить дымом горящих дров твердой породы 4 часа при температуре 90 °С.

Готовую говяжью пастрому вынести в холодное и сухое место, подвесить на вешала и дать остыть.

1025. Колбаса болонская

• по 400 г говяжьего сала, свиного шпика и телятины

• пряности

• перец

• соль

Телятину мелко порубить вместе с салом и шпиком, прибавить немного пряностей, перца, соли и начинить толстую воловью кишку, проткнув ее в нескольких местах вилкой.

Варить в течение 1 часа. Хранить в прохладном месте.

1026. Вареная колбаса по-домашнему

- *6 кг говяжьего фарша*
- *3 кг свиного фарша*
- *1 ст. ложка сахара*
- *черный молотый перец*
- *1 головка чеснока*
- *2 стакана воды*
- *1 стакан крахмала*
- *1 кг мелко нарезанного на кусочки (по 0,3–0,5 см) сала*

Свиной и говяжий фарш перемешать, добавить сахар, молотый черный перец по вкусу.

Головку чеснока очистить и, растерев с солью, добавить в фарш, туда же влить воду и засыпать крахмал. Все тщательно перемешать, а в конце положить кусочки сала.

Для приготовления фарша мясо нарезать кусками 100–200 г, посолить (2,5 % соли от массы мяса) и тщательно перемешать.

Выдержать в холодном помещении 1–2 суток и тонко измельчить мясо, пропуская его 2–3 раза через мясорубку с мелкой решеткой до получения однородной массы.

Говядину и свинину для фарша измельчить по отдельности. Сало добавить в самом конце вымешивания. Смесью из фарша плотно наполнить шприц (следить, чтобы не было пустот), а затем, надев на цевку шприца кишечную оболочку, завязанную ниткой с одной стороны, шприцевать батон колбасы длиной до 50 см.

Наполненные оболочки завязать, а концы стянуть, изгибая батон в виде кольца.

Если батоны толстые, то их перевязать шпагатом поперек в нескольких местах и не сгибать.

Батоны подвесить на 1–2 часа для осадки в холодном помещении и в нескольких местах наколоть тонким шилом для выхода газов.

Затем батоны лучше прожарить в дыму 1,5–2 часа при температуре 60–80 °С, затем варить, поместив в просторную кастрюлю.

Прожарка в дыму даст колбасе приятный цвет и улучшит ее аромат. Температура воды и при варке около 80 °С. Продолжительность термической обработки зависит от размеров батонов. Тонкие колбасы варить 40–60 минут, толстые — до 2 часов.

Готовность проверить, проткнув колбасу шилом и оценивая цвет появляющейся жидкости. Она должна быть прозрачная, но не красная.

После варки колбасы следует быстро охладить до температуры ниже 10 °С и хранить 2–3 суток в холодильнике.

В некоторых руководствах вареные колбасы рекомендуют после варки слегка прокоптить (до 1 часа) в дыму, они тогда станут более ароматными и более стойкими в хранении.

1027. Колбаса венская

- *2 кг говядины*
- *1,2 кг свинины*
- *1,2 кг верхнего свиного сала*
- *150 г соли*
- *40 г кардамона*
- *50 г черного перца*
- *стебли кориандра*
- *ветки можжевельника*

Мясо мелко порубить, отбрасывая жилы, и положить на решето на 24 часа. Свиное сало порубить кусочками, посолить 50 г соли и оставить на несколько часов.

Смешав все вместе, прибавить соль, кардамон и перец.

Туго набить кишки, проколоть их толстой иглой или вилкой со всех сторон и подвесить на сквозном ветру на 3 дня, после чего коптить 1–2 недели стеблями кориандра и ветками можжевельника.

Подвесить эти колбасы на чердаке, где временами их следует очищать щетками и смазывать оливковым маслом со спиртом.

1028. Колбаса копченая

- *4 кг говядины без костей и жира*
- *2,4 кг свиного сала*
- *150 г соли*
- *12 г селитры*
- *25 г толченого перца*

Говядину и сало мелко порубить, прибавить соль, селитру и толченый перец.

Фарш размешать, начинить им кишки и подвесить их в сухом, но прохладном месте на 8–10 дней, а потом коптить 6 дней.

1029. Диетическая говяжья колбаса

- *1500 г постной говядины или телятины*
- *500 г постной свиной грудинки*
- *2 ст. ложки диетической соли*
- *1 ст. ложка красного молотого перца*
- *2 ч. ложки белого молотого перца*
- *1 ч. ложка молотого мускатного ореха*

• *1/2 тертого зубчика чеснока*

Пропустить через мясорубку говядину вместе с телятиной (диаметр отверстий 4,5 мм) и свиную грудинку (диаметр отверстий решетки 8 мм). Смешать пряности и посыпать ими фарш. Все тщательно перемешать. Очень плотно набить колбасным фаршем волокнистые оболочки.

Варить колбасу при температуре 72 °С в течение 1 часа. Не переваривать! Хранить в прохладном месте.

1030. Колбаса копченая чайная

• *4 кг говядины*
• *2,4 кг свиного сала*
• *150 г соли*
• *13 г селитры*
• *25 г толченого перца*

Из говядины без костей и жира и свиного сала смолоть фарш, прибавить соль, селитру, перец, размешать, начинить кишки.

Подвесить в сухом, но прохладном месте на 8–10 дней и коптить в течение 6 дней.

1031. Колбаса с квашеной капустой

• *500 г постной говядины*
• *500 г нежирной свинины*
• *500 г квашеной капусты*
• *70 г репчатого лука*
• *70 г моркови*
• *70 г свеклы*
• *70 г картофеля*
• *5 г перца*
• *15–20 г соли*

Говядину и свинину мелко нарезать. Переложить в кастрюлю с толстым дном. Квашеную капусту отжать, просушить и переложить в кастрюлю с мясом.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь, свеклу и картофель очистить, вымыть, нарезать мелкими кубиками.

Переложить овощи в кастрюлю с мясом и капустой.

Добавить соль и перец. Варить в собственном соку на слабом огне в течение 2–3 часов.

Массу остудить, размять. Начинить специальные пергаментные гильзы.

Такую колбасу можно использовать для приготовления борща.

1032. Домашние сосиски с луком

• *600 г жирной говядины*
• *600 г свинины*
• *600 г говяжьего сала*

• *1/2 стакана мелко нарубленного лука*
• *1 ч. ложка черного молотого перца*
• *1 ч. ложка соли*
• *1/2 ч. ложки черного перца горошком*

Пропустить через мясорубку говядину, свинину и сало, добавить перца, соли и смешать все это с луком и начинить кишки.

Перед употреблением отварить или пожарить.

1033. Мясо в маринаде

• *2,3 кг говядины без костей*
• *1 кг репчатого лука*
• *800 г моркови*
• *260 г корня петрушки*
• *20 мл растительного масла*

Для заливки:

• *135 г сахара*
• *55 г соли*
• *500 мл 9 %-ного столового уксуса*
• *390 мл бульона или воды*

Мясо уложить в глубокую сковороду или чугунок и тушить в собственном соку 40–50 минут.

Готовое мясо отделить от бульона и уложить в банки в горячем виде.

Лук очистить, промыть и нарезать кружочками толщиной 2–3 мм.

Морковь и корень петрушки очистить, обрезать верхнюю и нижнюю части, затем промыть и нарезать лапшой или мелкими кубиками.

Нарезанные овощи обжарить в предварительно подогретом до температуры 120–125 ˚С растительном масле 15–20, минут и уложить в банки.

Лавровый лист промыть водой и заранее уложить на дно банок, в которые расфасовать обжаренные овощи.

Горячий бульон, полученный после тушения мяса, отфильтровать, залить в эмалированную кастрюлю, куда добавить остатки воды, а также сахар и соль. Смесь кипятить 2–3 минуты, после чего кастрюлю снять с огня и добавить уксус.

Готовый маринад залить в банки при температуре не ниже 70 ˚С.

Банки закатать и стерилизовать в течение 2 часов при температуре 105 ˚С.

1034. Гуляш

• *3,5 кг говядины*
• *1,8 л заливки*

• 10 лавровых листьев

Для заливки:

• 450 г жира
• 50 г муки
• 400 г нарезанного репчатого лука
• 70 г соли
• 20 г сахара
• 6 г красного молотого перца
• 1,1 л воды

Подготовленное мясо нарезать кусочками по 25–30 г и обжарить в жире 40–50 минут. Когда мясо подрумянится, вынуть его, а в жир поместить лук, который обжарить до появления золотистой окраски.

Отдельно поджарить муку и смешать ее с луком. Потом добавить воду, соль, сахар и перец.

Смесь довести до кипения и разлить по банкам при 70–80 °С. Банки накрыть крышками, закатать и стерилизовать в течение 2 часов при температуре 105 °С.

1035. Говядина с овощами в сметанном соусе

• 1,3 кг говядины без костей
• 170 г жира
• 450 г моркови
• 1 кг картофеля
• 550 г зеленого горошка
• 400 г репчатого лука

Для соуса:

• 150 г томата-пюре
• 200 г сметаны
• 40 г смальца
• 75 г соли
• 40 г пшеничной муки
• 3 г молотого черного перца
• 1,2 л бульона или воды

Мясо нарезать кусочками по 25–40 г, поместить в чугунок и тушить без добавления воды 40–60 минут.

Тушеное мясо шумовкой вынуть из бульона и сложить в отдельную посуду. Лук очистить, промыть и нарезать кружочками толщиной 2–3 мм.

Картофель и морковь очистить, промыть и нарезать кубиками с гранями не более 10 мм. Нарезанный картофель хранить в воде во избежание потемнения.

Свежий зеленый горошек вылущить, отобрать поврежденные, битые, недозрелые горошины и промыть (замороженный — разморозить в холодной воде в течение 20–30 минут, затем

удалить непригодные горошины).

В чугунок заложить морковь, лук, жир и тушить 30 минут до готовности.

Когда морковь и лук приготовиться, к ним добавить сырой картофель и зеленый горошек.

Всю массу перемешать, подогреть до температуры 70–75 °С и расфасовать в банки.

Муку пассеровать в жире до приобретения кремового цвета, затем, при тщательном помешивании, последовательно добавить томат-пюре, сметану, воду, соль и перец. Смесь кипятить 3–5 минут и залить содержимое банки. Наполненные банки закатать и стерилизовать при температуре 105 °С 2 часа.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Начальная температура рассола в кастрюле при второй и третьей стерилизациях не должна превышать 30 °С. Во время стерилизации кастрюля должна быть накрыта крышкой, а банки герметично укупорены. После стерилизации следует проверить качество укупорки, банки тщательно промыть, протереть и выдержать в комнатных условиях в течение 20 дней, хранить в холодном помещении.

1036. Говядина тушеная

Вариант 1

Мясо помыть, нарезать на кусочки, положить в тазик, посыпать солью и дать постоять минут 30.

Банки литровые или полулитровые и крышки простерилизовать, разложить туда мясо, накрыть крышками и поставить в холодную духовку.

Жидкость не добавлять, мясо даст свой сок.

Тушить мясо 2,5–3 часа. В процессе готовки мясо усядет, тогда из одной банки добавить в остальные до верха. (Все делать стерилизованной ложкой.)

Потом достать из духовки и закатать крышками. Поставить на сутки в теплое место.

Вариант 2

- *457 г говядины*
- *52 г говяжьего или свиного топленого жира*
- *7 г измельченного репчатого лука*
- *6 г соли*
- *1 лавровый лист*

Куски мяса промыть проточной водой, после чего уложить их на доску (предварительно промытую, ошпаренную) и отделить от костей, сухожилий, излишнего жира, сосудистых сплетений,

крупных желез и хрящей. Подготовленное таким образом мясо нарезать на кусочки по 80-100 г. Жир-сырец измельчить вручную или на мясорубке с решеткой с отверстиями диаметром 5 мм.

На дно полулитровой банки уложить лавровый лист, лук, затем куски мяса, посыпать их солью и сверху залить растопленным жиром.

Наполненные банки герметически укупорить и стерилизовать.

Вариант 3

- *900 г мякоти говядины*
- *6 лавровых листьев*
- *2–2,5 ч. ложки соли*
- *1 ч. ложка черного молотого перца*
- *50 г сала*

Мясо нарезать крупными кусками. Отбить со всех сторон. В емкость толстостенную и вертикально вытянутую объемом 1,5 л (например, чугунок или глиняный горшок) положить 4 лавровых листа. Куски говядины посыпать солью и перцем.

Плотно уложить в емкость. Сало мелко нарезать и положить поверх говядины. На самый верх уложить оставшиеся лавровые листья. Горлышко емкости плотно укупорить фольгой в несколько сложений. Емкость поставить в небольшую сковородку или кастрюлю.

Сковородку с емкостью поставить в холодную духовку на нижний уровень. Температуру выставить на 180 °С и тушить в течение 3 часов.

Тушеное мясо уложить в банки, закатать и стерилизовать 2 часа при температуре 105 °С.

1037. Бефстроганов

- *475 г говядины*
- *50 г жира (смалец или масло сливочное)*
- *50 г репчатого лука*
- *7 г соли*
- *2 г сахара*
- *6 г пшеничной муки*
- *20 г сметаны*
- *черный молотый перец*
- *120 мл воды*

Мясо промыть, дать стечь воде, очистить от пленок и жил, нарезать, как на лапшу, толщиной 1 и длиной до 4 см, отбить, посолить, присыпать мукой тонкого помола.

Подготовленное мясо обжарить в сливочном масле или в смальце с двух сторон на интенсивном огне до полуготовности. Лук очистить, мелко нарезать и обжарить в сливочном масле до

золотистого цвета.

Муку обжарить в сливочном масле до кремового цвета, добавить сметану, воду, соль, перец, обжаренный лук и мясо. Кипятить 10 минут. Полученную смесь в кипящем состоянии расфасовать в полулитровые банки, прогретые в пароводяной бане, на 1,5 см ниже верха горлышка.

Накрыв крышками, банки поместить в кастрюлю с подогретой до температуры 75 °С водой, кастрюлю накрыть крышкой, поставить на огонь, довести воду до кипения и прогреть 30 минут.

Затем банки немедленно укупорить, проверить качество укупорки, установить на каждую банку зажим.

Стерилизовать в кипящем рассоле (350 г соли на 1 л воды) при температуре 105 °С три раза по 70 минут с промежутками в 24 часа.

1038. Печень в соусе по-строгановски

- *3,2 кг телячьей (говяжьей) печени*
- *350 г репчатого лука*
- *400 г жира (масла, сливочного маргарина или смальца)*
- *80 г пшеничной муки*
- *200 г томата-пюре*
- *200 г сметаны*
- *75 г соли*
- *20 г сахара*
- *по 3 г молотого черного и душистого перцев*
- *1,5 л бульона (или воды)*

Печень промыть, вырезать крупные кровеносные сосуды и светлого цвета известковые включения, отделить от покрывающей ее пленки и нарезать ломтиками толщиной 20 мм. Печень отбить до толщины 6–8 мм, затем нарезать брусочками длиной 30–40 мм, посыпать солью и обжарить в хорошо разогретом смальце или маргарине.

Репчатый лук очистить, промыть, нарезать кружками толщиной 3–5 мм и обжарить в смальце до золотистого цвета.

Муку пассеровать в жире до кремовой окраски, затем при тщательном помешивании добавить бульон или воду, томат-пюре, сметану, соль, сахар, черный и душистый перец.

Соус довести до кипения, добавить поджаренный лук и все вместе проварить 5 минут. Сначала в банку налить половину смеси соуса с луком, затем уложить печень и все залить оставшейся частью соуса. Банки накрыть крышками, закатать и стерилизовать при 105 °С в течение 2 часов.

1039. Почки в белом соусе

- *3,5 кг говяжьих почек*

• *130 г репчатого лука*
• *200 г сметаны*
• *70 г муки*
• *70 г сливочного масла или смальца*
• *60 г соли*
• *3 г красного молотого перца*
• *1,3 л воды*

Почки очистить от пленок и остатков жира, разрезать вдоль и хорошо промыть, уложить в эмалированную кастрюлю, залить водой (в соотношении 2:3) и варить около 1 часа. Потом почки вынуть из воды, нарезать кубиками, слегка обжарить в смальце на сковороде.

Отдельно приготовить сметанный соус: муку пассеровать на сливочном масле или смальце, затем, при тщательном помешивании, последовательно добавить сметану, воду, соль, перец и отдельно пассерованный в жире лук. Смесь кипятить 5 минут.

Поджаренные почки уложить в банки и залить соусом, нагретым до температуры 70–75 ˚С. Банки закатать и стерилизовать 2 часа при температуре 105 ˚С.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Если не планируется хранить тушенку слишком долго, ее можно не закатывать, а положить в пластиковые контейнеры и хранить в морозилке.

1040. Языки в желе
• *1 кг говяжьих языков*
• *80-100 г моркови*
• *50 г корня петрушки*
• *150 г репчатого лука*
• *2–3 зубчика чеснока*
• *1 лавровый лист*
• *3–4 горошины душистого перца*

Языки зачистить, отварить в течение 2 часов. Морковь и корень петрушки вымыть, очистить. Лук и чеснок очистить, промыть.

Коренья, лук, чеснок и специи добавить в бульон и варить 2 часа. Языки остудить в бульоне, очистить от пленки, нарезать кусками, переложить в банки и залить бульоном.

Простерилизовать, герметично закрыть крышками.

СВИНИНА

Наилучшими качествами обладает мясо поросят и свиные туши животных 7–10-месячного возраста. От говяжьего (кроме телят) и бараньего мяса свинина отличается особенно светлой окраской. Цвет свинины розовато-красный; некоторая часть мышц окрашена в более темный красный цвет, а некоторые мышцы светло-розового цвета с сероватым оттенком. Мышцы мягкие и нежные. Внутренний жир белый, а подкожный, в зависимости от корма, может быть белым или нежно-розовым.

1041. Сало малороссийское

• *16 кг сала*
• *1,2 кг соли*
• *26 г селитры*

Приготовить смесь для засолки из соли и селитры. Взять пласты сала, натереть смесью, положить в кастрюлю, сверху положить гнет и оставить на 1 месяц.

Затем сало достать, проветрить и снова положить под гнет. Хранить в прохладном месте.

1042. Солонина обыкновенная

• *16 кг свинины*
• *2 стакана сахара*
• *800 г соли*
• *40 г селитры*
• *10 л воды*
• *можжевеловые ягоды*
• *черный молотый перец*
• *лавровый лист*
• *кориандр*

Соль и селитру смешать вместе. Натереть смесью мясо. Затем мясо уложить в кадку и пересыпать пряностями с сахаром. Залить водой.

Кадку следует держать на холоде, и через неделю солонина будет готова.

Такого рода солонину не следует изготовлять на долгое время, так как она делается тверже.

1043. Соление из свинины

• *16 кг свинины*

Для рассола:

• *10 л воды*
• *2,4 кг поваренной соли*
• *400 г сахара*

• *80 г селитры*

Сварить рассол из воды, соли, сахара и селитры. Во время варения необходимо хорошо снимать пену.

Когда рассол остынет, залить им мясо, так чтобы оно покрылось им полностью.

Прежде чем положить говядину в рассол, хорошенько обмыть ее и обсушить.

Свинина просаливается в продолжение 4–5 дней, если окорок большой, то ему потребуется для просолки от 2 до 3 недель.

1044. Копченая ветчина по-грузински

• *10 кг окорока*

• *20 г сахара*

• *3 зубчика чеснока*

• *4 лавровых листа*

• *20 г кориандра*

• *350 г соли*

• *7 л воды*

• *ягоды можжевельника*

Куски мяса промыть, просушить, натереть 100 г соли и уложить в посолочную емкость, перекладывая ягодами можжевельника.

В кипящей воде растворить оставшуюся соль и сахар, добавить лавровый лист, чеснок, кориандр, остудить и залить рассолом мясо.

Убрать в прохладное место на 2 недели, периодически перекладывая куски мяса сверху вниз. Затем достать их из рассола, промыть, подвесить для просушивания в хорошо проветриваемом помещении на 24 часа.

Коптить холодным способом в течение 1,5 недель, добавляя в конце процедуры еловые и сосновые шишки.

1045. Ветчина из шейной части свиной туши копченая

• *1 кг свинины*

Для рассола:

• *1 л воды*

• *120 г соли*

• *по 10 г сахара, белого перца, ягод можжевельника*

Куски мяса уложить в емкость, полностью залить приготовленным рассолом и поставить емкость в прохладное место на 14 дней.

Просоленную ветчину подвесить на крюки и подсушить в течение двух дней. Коптить дымом при невысокой температуре до получения желаемой окраски, подкладывая для аромата луковую шелуху.

1046. Ветчина с тмином холодного копчения (сухой посол)

• *1 кг окорока*
• *50 г соли*
• *10 г сахара*
• *10 г тмина*

Смешать сахар, соль и тмин и натереть этой смесью хорошо охлажденные куски мяса (особенно тщательно со стороны шкурки). Сложить мясо в емкость для посола шкуркой вниз, емкость закрыть и оставить в прохладном помещении.

Куски мяса перекладывать каждые 3–4 дня, причем обязательно шкуркой вниз.

Появившийся через 3 недели собственный рассол слить, а ветчину оставить в емкости для просаливания еще на 3–4 дня.

Затем емкость заполнить водой и вымачивать в ней ветчину в течение 14 часов. После этого куски ветчины извлечь, обмыть теплой водой, подвесить и подсушить. Один раз в день их коптить дымом при невысокой температуре. Небольшое количество тмина, насыпаемого на древесные опилки, улучшает вкусовые качества ветчины.

1047. Ветчина с тмином холодного копчения (мокрый посол)

• *1 кг окорока*

Для рассола:

• *1 л воды*
• *120 г соли*
• *10 г сахара*
• *20 г тмина*

Охлажденные куски ветчины уложить в емкость для посола.

Смесь соли и сахара растворить в воде, полученным рассолом залить ветчину, закрыть емкость и поставить ее в прохладное помещение на 14 дней.

Просоленную ветчину обмыть теплой водой и в течение одного дня подсушить на воздухе.

Затем ежедневно по 1 разу коптить мясо дымом при невысокой температуре.

При каждом копчении древесные опилки посыпать тмином (10 г).

1048. Ветчина с можжевельником холодного копчения

• *1 кг окорока*
• *50 г соли*
• *10 г сахара*
• *40 г ягод можжевельника*

Растертые ягоды можжевельника смешать с сахаром и солью и тщательно натереть этой смесью куски мяса со всех сторон.

Мясо уложить в емкость шкуркой вниз, емкость закрыть и поместить в прохладный погреб на 3 недели.

В течение этого времени куски ветчины каждые 3–4 дня перекладывать (обязательно шкуркой вниз).

Через 3 недели появившийся собственный рассол слить и оставить куски ветчины еще на 3–4 дня в той же емкости. Затем залить куски ветчины холодной водой и вымачивать в течение 14 часов для ослабления вкуса соли.

Потом куски обмыть чуть теплой водой, в течение 1 дня подсушить, подвесив на крюки, в хорошо проветриваемом помещении.

Коптить дымом при низкой температуре. Во время каждого копчения на древесные опилки насыпать ягоды можжевельника.

1049. Ветчина с можжевельником (мокрый посол) холодного копчения

• *1 кг окорока*

Для рассола:

• *1 л воды*

• *120 г соли*

• *10 г сахара*

• *60 г ягод можжевельника*

Куски ветчины уложить в емкость для посола. Растворить в воде смесь соли и сахара.

Растереть ягоды можжевельника и добавить их в рассол. Залить ветчину рассолом так, чтобы она была покрыта им полностью. Емкость для посола накрыть тканью или чистой крышкой и поставить в прохладное место.

Через 14 дней извлечь куски ветчины из рассола, обмыть чуть теплой водой, подвесить на крюки и подсушить в течение 1 дня в хорошо проветриваемом помещении.

При мокром посоле ветчину в воде не вымачивать.

Во время каждого копчения на древесные опилки насыпать ягоды можжевельника.

1050. Ветчина с кориандром холодного копчения

• *1 кг окорока*

Для рассола:

• *1 л воды*

• *120 г соли*

• *10 г сахара*

• *20 г зерен кориандра*

Охлажденные куски ветчины сложить в емкость для посола.

Растворить в воде соль, сахар, добавить кориандр.

Ветчину в емкости для посола полностью залить рассолом.

Закрыть емкость и поставить ее в прохладное место. Через 14 дней извлечь куски ветчины из рассола и обмыть теплой водой.

После однодневной подсушки коптить холодным дымом.

В процессе каждого копчения на древесные опилки насыпать 10 г зерен кориандра.

Такую же ветчину можно получить и способом сухого посола (на 1 кг мяса 50 г соли, 5 г сахара, 2 г кориандра).

1051. Ветчина с перцем холодного копчения

• *1 кг окорока*

• *50 г соли*

• *10 г сахара*

• *тертый чеснок*

• *по 10 г молотого черного и молотого душистого перцев лавровый лист*

Все компоненты смешать. Куски ветчины равномерно со всех сторон натереть смесью, положить в емкость для посола жировой частью вниз, емкость закрыть и поставить в прохладное место.

Продолжительность посола — 3 недели, каждые 3–4 дня куски перекладывать (верхние вниз, нижние вверх). Потом рассол слить и оставить куски ветчины в сухом виде на 3–4 дня. Затем выдержать в холодной воде 14 часов и обмыть чуть теплой водой, вытереть чистой тканью, посыпать смесью молотого белого и черного перца.

После обязательной однодневной просушки ветчину коптить дымом при невысокой температуре. При каждом копчении расходуется 10 г черного перца, которым посыпать древесные опилки.

1052. Ветчина с пряностями копченая (мокрый посол)

• *1 кг окорока*

Для рассола:

• *800 мл воды*

• *120 г соли*

• *10 г сахара*

• *100 мл красного сухого вина*

• *10 г ягод можжевельника*

• *лавровый лист*

• *чеснок*

Технология приготовления такой ветчины соответствует другим рецептам мокрого ее посола.

В процессе копчения следует обязательно использовать несколько еловых лапок для придания ветчине особого вкуса и цвета.

1053. Вареная грудинка (мокрый посол)

• *антрекоты (общим весом 1 кг)*

Для рассола:

• *1 л воды*

• *120 г посолочной смеси*

• *1 ч. ложка сахара*
• *1 ч. л. размятых ягод можжевельника*

Антрекоты положить в емкость для посола и полностью залить рассолом, приготовленным из воды, посолочной смеси, сахара и ягод можжевельника. Емкость закрыть и поставить в прохладное помещение (летом в холодильник). Через 6 дней вынуть антрекоты из рассола, положить в сильно кипящую воду и уменьшить ее температуру до 80 °С. После 1,5-часовой тепловой обработки продукты необходимо извлечь из воды и охладить в холодном помещении (зимой можно на балконе).

Вареную грудинку после охлаждения прокоптить 1–3 раза дымом с низкой температурой.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Мясо хряка на консервы не используют из-за специфического запаха, который не исчезает при обработке и остается в готовой продукции.

1054. Грудинка копченая «Шварцвальд»
• *1 кг свиной грудинки*
• *50 г соли*
• *10 г сахара*
• *чеснок*
• *40 г ягод можжевельника*
• *10 г кориандра*

Все компоненты смешать для получения посолочной смеси.

Предварительно охлажденные куски свиной грудинки тщательно натереть со всех сторон посолочной смесью (особенно со стороны шкурки).

Куски положить в емкость для посола шкуркой вниз, закрыть крышкой и поставить в прохладное место на 14 дней. Каждые 3 дня куски перекладывать, но обязательно шкуркой вниз. По истечении указанного времени образовавшийся рассол слить.

Куски грудинки оставить еще на 3–4 дня в сухом виде в емкости для посола, затем ее наполнить холодной водой и оставить в ней грудинку на 12 часов.

Затем куски мяса обмыть теплой водой и подвесить для просушки.

Через день начинают холодное копчение (по одному разу ежедневно) до получения насыщенного темного цвета продукта.

Такую грудинку можно приготовить и по методу мокрого посола.

В этом случае продолжительность посола — 1 неделя. Остальная технология приготовления соответствует мокрому посолу ветчины с можжевельником и ветчины с тмином.

Для приготовления 1 л такого рассола: 1 л воды, 120 г соли, 10 г сахара, 40 г ягод можжевельника, чеснок, 10 г кориандра.

1055. Копченое свиное филе (мокрый посол)

• 1 кг свиного филе

Для рассола:

• 1 л воды

• 100 г посолочной смеси

• 1/2 ч. ложки сахара

• 1/2 ч. ложки тмина

• 1/2 зубчика рубленого чеснока

Свиное филе положить в тазик и залить рассолом, приготовленным из воды, посолочной смеси, сахара, тмина и чеснока.

Продолжительность посола — 4 дня. После этого вынуть филе из рассола, обмыть теплой водой, подвесить на 1 день в хорошо проветриваемое помещение и многократно прокоптить дымом с низкой температурой.

1056. Окорок с пряностями (мокрый посол) копченый

• 1 кг свиного окорока

Для рассола:

• 1 л воды

• 100 г соли

• 10 г сахара

• 35–40 мл красного сухого вина

• ягоды можжевельника

• 2 гвоздики

• лавровый лист

• чеснок

• 5 г глутамата натрия

Для получения рассола смешать все компоненты.

Куски мяса лопаточной или тазобедренной части свиной туши (можно и передней части грудинки) выдержать в рассоле 1 неделю.

Затем мясо извлечь из рассола и полдня просушить. Каждый кусок свернуть, перевязать и отварить.

Вареный окорок извлечь из емкости лишь на следующий день, подсушить и коптить 1–2 раза при невысокой температуре.

1057. Пашина по-домашнему (мокрый посол)

• 1 кг свиной пашины со шкуркой

Для рассола:

• 1 л воды

• 100 г посолочной смеси

• 1 ч. ложки сахара

• 1/2 ч. ложки порошка «Магги»

• *3 ч. ложки размятых ягод можжевельника*

Пашину положить на 1 неделю в рассол, приготовленный из воды, посолочной смеси, сахара, порошка «Магги» и ягод можжевельника. После посола пашину вынуть, просушить в течение одного дня и коптить дымом с высокой температурой 1 час.

Сразу после копчения пашину варить в течение 1,5 часа в горячей воде при температуре 80 °С, извлечь из воды, остудить и еще 1–2 раза прокоптить дымом с низкой температурой.

1058. Сало копченое

• *1 кг сала*

Для рассола:

• *1 л воды*

• *160 г соли*

• *5–6 горошин черного перца*

• *1–2 лавровых листа*

• *3–4 гвоздики*

• *1/2 разобранной на дольки головки чеснока*

Нарезать сало прямоугольными или квадратными кусками и уложить в глубокую эмалированную или деревянную посуду. Охлажденным рассолом залить сало и держать в нем 16–18 дней. Затем сало вынуть, промыть теплой водой, перевязать куски шпагатом и повесить на 1–2 дня для сцеживания.

После этого прокоптить до образования темно-золотистого цвета.

Горячее сало натереть красным перцем и толченым чесноком, поместить в мешочки из тонкой ткани и подвесить в прохладном месте.

1059. Мушка молдавская

• *свиной задний окорок*

Для рассола:

• *10 л воды*

• *6 стаканов соли*

• *2 г кориандра*

• *20 горошин душистого перца*

• *4 зерна гвоздики*

• *4 лавровых листа*

Окорок освободить от тазовой и бедренной кости. Оставшуюся мякоть разрезать в виде прямоугольников, оставив на ней сало толщиной 1–1,5 см. Куски уложить в деревянную или керамическую посуду, залить рассолом, приготовленным из воды, соли, душистого перца, кориандра, гвоздики, лаврового листа.

Мясо с посудой вынести в холодное место и мариновать в течение 4 суток. Затем куски мяса с одной стороны проколоть

иглой, просунуть шпагат, подвесить, чтобы стек рассол, после чего поместить на 2 часа в коптильню.

Копчения производить дровами твердой породы и при температуре 70–80 ˚С.

Подкопченную мушку опустить в горячую воду с температурой 80–85 ˚С и прогреть в такой температуре 2–2,5 часа. Готовую мушку вынуть из воды, подвесить в холодном месте и дать остыть в течение 5–6 часов.

1060. Балыковая колбаса

- *10 кг филейной части свиной туши*
- *250 г соли*
- *0,3 г нитрита натрия*
- *12,5 г сахара*

Филеи зачистить от бахромы, натереть вручную посолочной смесью из соли, нитрита натрия и сахара, уложить в емкость для посола и залить рассолом (либо шприцуют рассол внутрь в количестве 12–15 % к весу мяса).

В состав рассола входит 13 % соли, 0,3 % сахара и 0,03 % нитрита натрия. Филеи выдерживают в посоле в течение 6–8 суток. По окончании посола филеи вымачивают в холодной воде 2–3 часа.

Балыковую колбасу изготовить из двух филеев, которые плотно сложить вместе жировой поверхностью наружу и поместить в широкую кишечную оболочку (синюгу) либо завернуть в нелакированный целлофан. Батоны плотно перевязать шпагатом через каждые 5 см.

На оболочке сделать несколько проколов иглой. Перевязанные батоны слегка ошпарить, опуская на 1–2 минуты в кипящую воду, затем подсушить в течение 20–30 минут.

Затем коптить густым дымом в течение 10–12 часов при температуре 30–35 ˚С. После этого батоны варить в воде 1,5–2 часа при температуре 75–85 ˚С.

По окончании варки шпагат на батонах подтянуть, батоны прессовать (сверху положить груз) и охладить в таком виде в течение 10–12 часов при температуре 10–12 ˚С.

Срок хранения балыковой колбасы — до 5 суток в холодильнике.

1061. Консервированная колбаса

- *1 кг свинины*
- *250 г смальца*
- *50 г чеснока*
- *по 2 г душистого и черного перцев горошком*
- *кишки*
- *15 г соли*

Чеснок очистить, промыть. Свинину и смалец (100 г) пропустить через мясорубку, добавить соль, чеснок и перец.

Все тщательно перемешать. Полученным фаршем наполнить кишки, чтобы получились небольшие колбаски длиной 10–12 см.

Варить в течение 30 минут, после чего обжарить в сотейнике и уложить в подготовленные банки.

Сверху залить остатками горячего смальца. Простерилизовать и герметично закрыть.

1062. Колбаса украинская

- *1 кг свинины*
- *1/2 ч. ложки смеси душистого и черного перца*
- *1 зубчик чеснока*
- *1 ст. ложка соли*

Приготовить фарш из нежирной свинины, нарезанной кусками не более 20 г. Вымесить мясо с солью, чесноком и перцем. Толстые кишки начинить фаршем, накалывая булавкой кончики колбасы, перевязать, отварить в воде и запечь в духовке или обжарить на сковороде.

1063. Колбаса французская

- *400 г шпика*
- *3 1/2 стакана толченых белых сухарей*
- *24 яблока (антоновка)*
- *3 стакана сливок*
- *по 1/4 ч. ложки толченой корицы и мускатного ореха*
- *1 стакан сваренного изюма*
- *сахар*

Шпик отварить до мягкости, нарезать мелкими кусочками, порубить как можно мельче, прибавить толченых белых сухарей, яблок, также мелко нарубленных, сливок, немного корицы, мускатного ореха и изюма.

Посолить, прибавить немного сахара и хорошо размешать. Начинить этим фаршем кишки, затем их отварить на сильном огне до готовности.

1064. Колбаса польская

- *400 г свинины*
- *400 г шпика*
- *200 г мелко нарубленного лука*
- *1/4 ч. ложки толченой гвоздики*
- *черный молотый перец*
- *мускатный орех*
- *соль*

Свежую свинину со шпиком порубить мелко и смешать с луком, добавить понемногу гвоздики, перца, мускатного ореха, посолить, начинить кишки толщиной в 2 пальца.

Перевязать одну от другой примерно на 7–10 см и отварить в воде или бульоне, потом коптить.

1065. Венгерская колбаса

• *800 г рубленой свинины*
• *1 ч. ложку соли*
• *1 щепотка черного молотого перца*
• *имбирь*
• *мускатный орех*
• *гвоздика*
• *1 французская булка*
• *1 стакан пива*

К свинине добавить соль, перец, имбирь, мускатный орех, гвоздику и вымоченную в пиве французскую булку. Все растереть, прибавить пиво.

Перемешанную смесь набить в бараньи кишки.

Перед подачей к столу жарить в сливочном масле, подрумянивая.

1066. Краковская колбаса с чесноком

• *200 г свинины*
• *200 г говядины*
• *400 г шпика*
• *50 г растертого чеснока*
• *1/4 ч. ложки толченой гвоздики*
• *черный перец горошком*
• *мускатный орех*
• *соль*

Делается точно так же, как предыдущий рецепт.

Вместо лука положить немного растертого чеснока и перца горошком. Отварить, но не коптить.

1067. Французская колбаса для жарки

• *по 500 г жирной и нежирной свинины*
• *1 головка мелко нарезанного репчатого лука*
• *1 ч. ложка соли*
• *1 щепотка перца*
• *1 ч. ложка тмина*
• *2 ст. ложки протертой черствой булки*
• *1 ст. ложка рома*

Мясо мелко порубить. Прибавить лук, соль, перец, тмин, сухари, влить ром. Все тщательно перемешать. Фарш набить в маленькие овечьи кишки, перевязывая их в нескольких местах и по концам. Перед подачей на стол колбасу поджарить в масле.

1068. Берлинская кровяная колбаса

• *4 кг сырого сала*
• *1,2 кг рубленой свиной кожи*

• 800 г свежей бычьей или свиной крови
• 150 г соли
• 130 г белого молотого перца
• 60–70 г красного молотого перца
• по 1 щепотке толченой гвоздики и майорана

Сало порубить мелко, ошпарить кипятком. Хорошо перемешанный фарш несильно набить в средние свиные кишки и варить минут 50 в воде.

Во время варки для выпуска воздуха кишку проколоть в нескольких местах.

1069. Луковая ливерная колбаса

• 500 г свиной печени
• 300 г телятины
• 2 кг жирной свиной грудинки со шкуркой
• 250 г репчатого лука
• 60 г соли
• 3 ст. ложки белого молотого перца
• 1 ст. ложка майорана
• 2 ч. ложки молотого душистого перца
• 1 ч. ложка молотого мускатного ореха
• 1 ч. ложка молотого имбиря
• 1 ч. ложка молотой корицы
• 2 чашки бульона

Свиную грудинку варить в воде примерно 70 минут, печень и телятину варить в течение 5 минут. Лук нарезать и слегка поджарить.

Все это пропустить через мясорубку (диаметр отверстий решетки 3 мм) и смешать с пряностями и солью, добавляя бульон.

Колбасный фарш законсервировать в банки или наполнить им соответствующие оболочки для колбас.

1070. Колбаски копчено-вареные

• 600 г соленой говядины
• 150 г соленой полужирной свинины
• 25 г соли
• 10 г сахара
• 0,05 г нитрита натрия
• 250 г подмороженного шпика
• 1,5 г красного молотого перца
• 0,5 г тмина
• 1,3 г тертого чеснока

Говядину и свинину измельчить на мясорубке с диаметром отверстий решетки 16–25 мм. В фарш добавить соль, сахар и нитрит натрия и выдержать в посоле в течение 36–48 часов при температуре 3–4 °С.

Затем мясо снова измельчить на мясорубке с диаметром отверстий решетки 2–3 мм и добавить нарезанного на кубики (4 × 6 мм) шпика, перца, тмина и чеснока.

Подготовленный фарш плотно уложить в тазик и вновь выдержать для созревания в течение 12–18 часов при температуре 2–4 °С.

Фаршем заполнить кишечную оболочку на 1/2—1/3 ее объема, перевязать шпагатом батоны длиной 15–18 см, после чего плотно друг к другу уложить на доске, накрыть их еще одной доской и прессовать.

В таком положении колбаски оставить на 12–18 часов при температуре 2–4 °С. Полученные батоны коптить горячим дымом при температуре 35–50 °С, затем варить их при температуре 80–90 °С, доводя до кулинарной готовности (68 °С в центре продукта). После термообработки колбаски необходимо охладить на воздухе до температуры 12–15 °С в течение 3–5 часов.

При необходимости последующего длительного хранения их нужно выдержать на сушке в течение 2–3 суток.

1071. Чесночные колбаски

- *1,2 кг постной свинины*
- *500 г говядины*
- *300 г шпика без шкурки*
- *50 г посолочной смеси*
- *3 тертых зубчика чеснока*
- *100 мл бульона*
- *1 ч. ложка сахара*

Пропустить через мясорубку мясо (диаметр отверстий решетки 4,5 мм) и шпик (диаметр отверстий решетки 8 мм). Смешать пряности и добавить вместе с бульоном в фарш. Все хорошо перемешать. Наполнить фаршем свиную череву и перекрутить ее на колбаски длиной 10 см.

Выдержать их в течение 30 минут в горячей воде при температуре 75 °С.

Этот колбасный фарш можно консервировать.

1072. Шлезвигские колбаски

- *1,5 кг рубленой постной свинины*
- *500 г рубленой жирной свинины*
- *40 г соли*
- *13 г черного молотого перца*

Рубленое свиное мясо от переднего окорока смешать с жирным. Прибавить соли и перца.

Хорошо перемешав, фарш набить в тонкие свиные кишки, перевязать в нескольких местах.

Подавать обжаренными в масле.

1073. Дебреценские колбаски

• *1500 г постной свинины*
• *400 г жирной свиной грудинки без шкурки*
• *200 г постной говядины*
• *40 г посолочной смеси*
• *2 ст. ложки красного молотого перца*
• *1 ч. ложка молотого мускатного ореха*
• *1 ч. ложка молотого имбиря*
• *1 ч. ложка майорана*

Мясо провернуть через мясорубку (диаметр отверстий решетки 8 мм), добавить пряности и все хорошо перемешать.

Наполнить свиную череву фаршем и перекручивать ее на колбаски длиной примерно 25 см.

Коптить теплым дымом в течение 1 ч, затем варить в течение 30 минут при температуре 72 °С.

1074. Бурый зельц

• *500 г щековины*
• *300 г обрезков свиного сала*
• *300 г свиных ушей*
• *300 г обрезков свиной кожи*
• *2–3 зубчика чеснока*
• *200 г свиных пузырей*
• *5 г черного молотого перца*
• *5 г красного молотого перца*
• *5 г душистого молотого перца*
• *2 г гвоздики*
• *2 г майорана*
• *30 г соли*

Обрезки свиного сала нарубить кусками, варить до мягкости, остудить, нарезать кубиками (1 × 1 см). Щековину нарезать кусками, отварить, пропустить через мясорубку.

Свиные уши и обрезки свиной кожи варить в течение 2–3 часов (на 600 г продуктов — 1 л воды), остудить и пропустить через мясорубку, затем опустить в бульон, в котором они варились.

Положить сюда же подготовленное мясо и обрезки, добавить измельченный чеснок, соль и специи.

Тщательно перемешать и наполнить полученным фаршем свиные пузыри (тщательно очищенные, протертые с солью и вымоченные в чуть подсоленной воде).

Для этого в узкой части пузыря нужно сделать прорезь и через нее наполнить пузырь фаршем.

Затем эту прорезь надо зашить суровой ниткой, перетянуть зельц шпагатом и варить на слабом огне в течение 1,5–2 часов.

Отваренный зельц положить в металлическую форму, установить сверху груз весом не более 2 кг и убрать в прохладное место на 24 часа.

Хранить зельц в холодном месте можно не более 2 недель.

1075. Зельц вареный

- *500 г нежирной свинины*
- *500 г телятины*
- *1 воловий язык*
- *400 г шпика*
- *250 г измельченных фисташек*
- *1 воловий желудок (или пузырь)*
- *10 г мускатного ореха*
- *10 горошин черного перца*
- *3 г черного молотого перца*
- *2 г корицы*
- *2 г гвоздики*
- *30–40 г соли*

Для зельца лучше выбрать мясо со свиной и телячьей голов (вместе с ушами). Мясо, воловий язык и шпик промыть и мелко нарубить. Смешать с солью, измельченными специями и фисташками.

Полученной массой наполнить воловий желудок (или пузырь), перетянуть нитью и, опустив в кипящую подсоленную воду (на 1 л воды 15 г соли), варить на сильном огне 2–3 часа.

Затем положить в эмалированную емкость, накрыть кружком с грузом, чтобы зельц принял округлый сплюснутый вид, и убрать в прохладное место на 6–8 дней.

1076. Кровяные колбасные шарики

- *500 г свиного жира (почечного)*
- *500 мл свиной крови*
- *1,2 кг ржаной муки*
- *5 г красного молотого перца*
- *20 г соли*

Свиной жир измельчить, добавить кровь, соль и перец, всыпать ржаную муку и замесить тесто.

Сделать из теста шарики диаметром 5–7 см, опустить в кипящую подсоленную воду (на 1 л воды 10 г соли) на 15–20 минут, охладить и убрать в холодное место.

Перед подачей обжарить шарики на сливочном масле.

1077. Мини-салями

- *1 кг постной свинины с тазобедренной части*
- *500 г постной говядины с огузка*
- *500 г шпика без шкурки*
- *50 г посолочной смеси*

• *2 ст. ложки белого молотого перца*
• *2 ч. ложки молотого мускатного ореха*
• *1 ч. ложка тмина*
• *1 тертый зубчик чеснока*

Мясо и шпик поместить на 3 часа в морозильную камеру. Затем пропустить через мясорубку свинину (диаметр отверстий решетки 4,5 мм) и говядину (диаметр отверстий решетки 8 мм).

Добавить в фарш посолочную смесь, перец, мускатный орех, тмин, чеснок и перемешать в течение 10 минут. Наполнить фаршем свиные кишки, перекручивая их на равные отрезки длиной 10 см.

Хранить в прохладном, хорошо проветриваемом, темном помещении для просушки и приобретения красноватого оттенка.

Созревшие колбасы в течение нескольких дней подвергают холодному копчению.

1078. Домашние венские сосиски

• *по 4 кг свинины и мясных обрезков*
• *6 г черного молотого перца*
• *13 г сушеного майорана*
• *соль*

Свинину и мясных обрезки, смолоть в мясорубке. Оставить 400 г свинины, из которой, а также из оставшихся жил, сварить бульон с пряностями и кореньями.

Готовый бульон процедить. 5 стаканов холодного бульона смешать с сосисочной массой, добавить толченой перец, майоран и соль. Вымесить фарш вручную.

Хорошо промытые тонкие кишки начинить фаршем. Сосиски сварить, остудить, хранить в холодном месте.

1079. Литовская запеканка

• *6 кг жирной молодой свинины*
• *10 кг говядины*
• *4 кг свиной грудинки*
• *1,2 кг соли*
• *100 г селитры*
• *50 г перца горошком*
• *2 мускатных ореха*
• *3–4 головки чеснока*

Свинину и говядину мелко порубить, грудинку нарезать кусочками, добавить приправы и специи.

Смесь набить в тонкую кишку. Колбасу запечь, помещая ее поближе к топке, затем недолго варить.

1080. Свинина тушеная

• *460 г свинины без костей*
• *55 г свиного топленого жира*

• 10 г *измельченного репчатого лука*
• *6 г соли*
• *1 лавровый лист*
• *5–7 горошин черного перца*

Куски мяса промыть проточной водой, после чего уложить их на доску (предварительно промытую, ошпаренную) и отделить от костей, сухожилий, излишнего жира, сосудистых сплетений, крупных желез и хрящей. Подготовленное таким образом мясо нарезать на кусочки по 80–100 г.

Жир-сырец измельчить вручную или на мясорубке с решеткой с отверстиями диаметром 5 мм. Слегка обжарить на домашнем масле (до исчезновения воды), потом посолить. На дно полулитровой банки уложить лавровый лист, лук, затем куски мяса, посыпать их солью и сверху залить растопленным жиром.

Наполненные банки герметически укупорить и стерилизовать.

1081. Гуляш из свинины

• *500 г мяса с жировой прослойкой*
• *20 г жира*
• *1 луковица*
• *500 г капусты*

Для заправки:

• *20 г жира*
• *20 г муки*
• *125 г сметаны*

Нарезанную кусками свинину тушить вместе с луком, солью, сладким перцем и тмином.

Отдельно тушить капусту, которую затем добавить к мясу, но можно тушить ее и вместе с мясом. Когда мясо немного проварится, в него положить заправку, приготовленную из муки и жира; все это немного проварить и в горячем виде уложить в банки.

Литровые банки стерилизовать 1 час 30 минут.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ СВИНОЙ ТУШЕНКИ В МУЛЬТИВАРКЕ

1 кг свинины, 4–5 горошин черного перца, 1 лавровый лист, соль.

Мясо вымыть и нарезать крупными кусками. Сложить в мультиварку и прожарить в режиме «Выпечка» в течение 10–20 минут. После этого посолить, добавить перец и лавровый лист. Дальше готовить в режиме «Тушение» в течение 5 часов.

Готовое мясо очень легко разбирается на волокна.

Можно измельчить его силиконовой лопаткой. Затем нужно еще раз довести мясо до кипения в режиме «Выпечка» в течение 5—10 минут. Переложить готовую тушенку в предварительно простерилизованные банки. Плотно закрыть, дать остыть и убрать в холодильник.

1082. Паштет мясной консервированный

- *400 г шпика*
- *500 г свинины*
- *600 г телятины*
- *500 г свиной печени*
- *1 стакан воды*
- *200 г мелко нарезанного лука*
- *200 г черствой булки*
- *6 горошин душистого перца*
- *2 лавровых листа*
- *3–4 яйца*
- *черный молотый перец*
- *соль*

Шпик нарезать кусочками и вытопить. Мясо отделить от кости, нарезать кусочками, слегка обжарить в 1/3, части жира, вытопленного из шпика, после чего выложить в казанок. Добавить воду, лук, соль, душистый перец, лавровые листья и тушить на слабом огне до готовности. Печень промыть, дать стечь воде, нарезать кусочками и поджарить в оставшемся жире на слабом огне до готовности. В соке, образовавшемся после тушения мяса, замочить булку. Тушеное мясо, обжаренную печенку и замоченную булку дважды пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. В полученную массу добавить 3–4 яйца, черный молотый перец, соль и тщательно перемешать. Полученный паштет поместить в простерилизованные банки (емкостью 500 мл) на 4 см ниже верха горлышка.

Накрыть подготовленными крышками и стерилизовать при температуре 75 °С в течение 45 минут, после чего их герметично укупорить. Стерилизовать в кипящей воде 3 раза по 90 минут с промежутками в 24 часа.

1083. Паштет из печени консервированный

- *1 кг свиной печени*
- *2 стакана топленого свиного сала*
- 3 *головки лука*
- *1 морковь*
- *1 корешок петрушки*
- *черный молотый перец*
- *порошок лаврового листа*

• *соль*

• *молотый мускатный орех*

Печень промыть, нарезать мелкими кусками. В кастрюлю положить сало и пассеровать на нем мелко нарезанные лук, морковь, петрушку. Затем добавить нарезанную кусками печень и тушить до полной готовности. В готовую печень добавить соль, перец, порошок лаврового листа, мускатный орех, все пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, протереть через сито, добавить топленое свиное сало и все хорошо взбить ложкой.

Готовый паштет переложить в простерилизованные банки, накрыть крышками.

Стерилизовать 30–40 минут, затем герметично укупорить и охладить.

1084. Рийет из свинины

• *1 кг свинины (мякоть с лопатки или с бедра)*

• *400 г свиных ребер (со слоем сала)*

• *6 ч. ложек соли*

• *4–5 сушеных почек гвоздики*

• *10 горошин черного перца*

В сотейник положить разрезанные на кусочки ребра и специи. Свинину нарезать небольшими кусочками и положить их одним слоем на ребра. Посыпать солью. Вырезать из пергамента круг величиной с сотейник, помять его, затем расправить и накрыть мясо, после этого накрыть плотно прилегающей крышкой. Поставить на очень маленький огонь тушиться на 4 часа.

После тушения вынуть ребра и специи, снять с костей мякоть и вернуть ее в паштет. Перемешать все тщательно вилкой, мясо должно быть настолько мягким, что от помешивания разделится на волокна.

Еще раз довести до кипения, если жидкости слишком много, то дать ей возможность увариться. Разложить паштет по стерилизованным банкам, плотно закрыть крышками.

БАРАНИНА

Мясо молодых животных по цвету, количеству жира и запаху сильно отличается от мяса взрослых и старых животных. Тушки взрослых животных имеют большие накопления подкожного и внутреннего жира. Цвет мяса молодняка светло-красный, взрослых животных — кирпично-красный, старых животных — темно-красный. Сильно выраженный специфический запах характерен для старого мяса и почти не ощущается в молодой баранине. Жир баранины белый, у старых животных желтоватого оттенка.

Наилучшими кулинарными качествами обладает мясо животных в возрасте года — двух лет. Оно наиболее нежное, мягкое, и жир его имеет более низкую температуру плавления и, следовательно, лучше усваивается организмом.

1085. Саздырма из баранины

• *10 кг баранины*

• *200 г соли*

• *5 г селитры*

• *20 г черного молотого перца*

• *10 г лаврового листа*

Мясо нарезать кусками по 30–40 г и засолить в смеси соли и селитры, уложить плотно в подходящую посуду и выдержать в течение 12–14 часов.

Засоленное мясо хорошо поджарить и набить в глухие концы говяжьих синюг, завязать их шпагатом и поместить под пресс.

Хранить в прохладном месте.

1086. Окорок бараний копченый

• *10 кг баранины*

• *1 кг соли*

• *13 г селитры*

• *1 ст. ложка сахара*

Вырезать окорок с костью. Соль, селитру, сахар нагреть на плите. Затем со всех сторон натереть мясо солью, положить в кадку или горшок и засыпать остальной смесью.

Выдержать 4 дня, каждые сутки, переворачивая и натирая рассолом.

Если окорок большой, для его просаливания необходимо до 10 дней.

Вынув из рассола, повесить на сутки на сквозняке.

Хранить в прохладном месте.

1087. Кровяная колбаса в желудке

• *1 л бараньей крови*

• *1/2 стакана молока*
• *150 г жира-сырца*
• *2 мелко нарезанные головки лука*
• *черный молотый перец*
• *соль*

В свежую баранью кровь влить молоко. Кровь приобретет темно-розовый цвет. Затем добавить жира, две мелко нарезанные головки лука, перец, соль.

Хорошо смешав, кровь налить в тщательно промытый бараний желудок. Горловина желудка, собранная в узел, протыкается заостренной березовой палочкой, плотно обертывается пленочным жиром и перематывается тонкой кишкой, чтобы исключить вытекание его содержимого.

Перед тем, как подавать на стол центральное блюдо праздничного стола, кровяную колбасу опускают в подсоленную кипящую воду. Варить около 1 часа.

В течение этого времени его следует несколько раз бережно перевернуть. Колбаса готова, если в месте ее прокола тонкой палочкой или иглой появляется светлая жидкость.

1088. Домашняя колбаса из бараньего сбоя и ливера

• *1 селезенка*
• *200 г легкого*
• *2 почки*
• *100 г баранины*
• *1 луковица*
• *1 стакан риса*
• *соль*
• *черный молотый перец*

Приготовление фарша: мякоть баранины, легкие, селезенку, почки пропустить через мясорубку, добить рубленый лук, перебранный и промытый рис, соль и перец по вкусу.

Добавить воду и перемешать. Фарш должен быть жидким.

Бараньи кишки тщательно промыть, потом вывернуть жировой стороной наверх, завязать суровой ниткой, начинить фаршем, завязать.

Колбасу положить в кастрюлю, залить холодной водой и варить на слабом огне.

Как только закипит бульон, проткнуть ее в нескольких местах и варить еще 45 минут.

1089. Колбаса из баранины

• *400 г баранины*
• *100 г ветчинного сала*
• *черный молотый перец*
• *цедра 1 лимона*

• *2–3 рюмки портвейна*
• *соль*

Нарезать от задней ноги баранины мякоть без жира. Мясо и сало пропустить через мясорубку.

Прибавить перец, цедру лимона, влить 2–3 рюмки портвейна. Фаршем начинить свиные кишки и отварить. Хранить в прохладном месте.

1090. Домашняя колбаса с кукурузной мукой

• *4 бараньи кишки*
• *4 головки репчатого лука*
• *200 г курдючного сала*
• *200 г кукурузной муки*
• *3 головки чеснока*
• *черный молотый перец*
• *чабрец*
• *соль*

Жирную баранью или говяжью кишку вывернуть, очистить, тщательно промыть.

Для начинки порубить внутренний жир, лук репчатый, добавить предварительно просеянную кукурузную муку, посолить. Все перемешать.

Начинить готовую кишку, завязав или зашив ее конец. Готовую колбасу опустить в кипящую подсоленную воду, варить 20–25 минут.

В этом же бульоне варят кукурузные галушки. Готовую колбасу подают с галушками, но можно и с лепешкой и чесночной подливой.

1091. Колбаса адыгейская

• *120 г очищенной бараньей требухи*
• *100 г жирных тонких кишок*
• *20 г очищенного репчатого лука*
• *90 г внутреннего (тонкого) жира*
• *соль*
• *черный молотый перец*
• *чабрец*

Баранью требуху хорошо очистить, вымыть в холодной воде и разрезать на куски около 15 см шириной, длиной 25 см.

Затем их разложить на столе и посыпать солью, перцем, чабрецом, сверху уложить куски внутреннего (тонкого) жира, тонкие кишки, нашинкованный репчатый лук.

Все это завернуть, придавая форму колбаски, причем оба конца должны быть тщательно подвернуты, затем осторожно перевязать белыми нитками или хорошо обработанной тонкой кишкой.

Готовую колбасу положить в холодильник и охладить 20–25 минут.

1092. Салями из баранины

- *800 г баранины с огузка*
- *600 г постной свинины с тазобедренной части*
- *600 г спинного шпика без шкурки*
- *60 г посолочной смеси*
- *2 ст. ложки белого молотого перца*
- *1 ч. ложка измельченного кориандра*
- *1 ст. ложка молотого тмина*
- *2 тертых зубчика чеснока*

Мясо и шпик поместить на 3 часа в морозильную камеру. Затем баранину пропустить через мясорубку, используя решетку с отверстиями диаметром 3 мм, а свинину пропустить через мясорубку с диаметром отверстий решетки 8 мм. Из шпика нарезать кубики величиной 0,5 см.

В рубленое мясо добавить посолочную смесь, перец, кориандр, тмин и чеснока.

Все перемешать в течение 5 минут до получения однородной массы. Полученным фаршем набить короткие или длинные свиные кишки и туго перевязать.

В течение 3 недель хранить колбасы в прохладном и хорошо проветриваемом помещении до появления красноватого оттенка.

Затем несколько дней коптить холодным дымом.

1093. Сальтисон по-бурятски

- *1 бараний рубец*
- *1 кг баранины*
- *1 ст. ложка муки*
- *20 г сливочного масла*
- *2 головки репчатого лука*
- *50 мл воды*
- *уксус*
- *черный молотый перец*
- *соль*

Бараний рубец тщательно промыть и вывернуть.

Для приготовления фарша мясо пропустить через мясорубку, замариновать на 5 минут в 3 %-ном уксусе, добавить муку, воду, мелко нашинкованный и слегка пассерованный лук, поперчить, посолить. Фарш хорошо вымесить и после этого заполнить им рубец, зашить ниткой.

Варить в подсоленной воде на слабом огне 1–1,5 часа. Затем сальтисон поместить под пресс.

1094. Баранина, жаренная в жире

- *400 г подготовленной баранины без костей*

• *150 г свиного смальца*
• *12 г соли*

Мясо нарезать на кусочки по 30–40 г, посыпать солью (1 ст. ложка на 1 кг) и так оставить на 5–10 минут.

В сковороду или мелкую кастрюлю поместить смалец и нагреть его до появления легкого дымка (температура 150–160 ˚С).

Мясо положить в хорошо нагретый жир и жарить, до образования румяной корочки и прекращения выделения сока. Хорошо прожаренное оно в разрезе имеет серый цвет.

В подготовленные и просушенные банки уложить мясо, залить растопленным жиром, который должен покрыть верхние кусочки (при этом нужно учесть, что после охлаждения слой жира понижается на 2–3 мм).

Накрыть прокипяченными, просушенными крышками.

1095. Баранина вареная консервированная

• *1 кг баранины*
• *100 г моркови*
• *50 г репчатого лука*
• *30 г соли*
• *3 горошины душистого перца*
• *2 лавровых листа*

Мясо промыть, дать стечь воде, очистить от пленок и жил. Нарезать кусками по 100–200 г, уложить в кастрюлю и залить водой. Вода должна покрывать мясо на 1 см.

Затем добавить морковь, лук, соль по вкусу, несколько горошин душистого перца, лавровый лист и поставить на огонь.

Довести воду до кипения и при слабом кипении варить в течение 1–1,5 часов. После этого сваренное мясо в горячем виде плотно уложить в пропаренные полулитровые банки, залить горячим бульоном, полученным при варке.

Банки наполнить на 3 см ниже верха горлышка банки, накрыть прокипяченными крышками, поместить в кастрюлю с водой, подогретой до 75 ˚С. Воду в кастрюле довести до кипения и стерилизовать банки 30 минут.

После стерилизации банки немедленно укупорить, проверить качество укупорки, надевают на каждую банку зажимы, и стерилизовать в кипящей воде в 3 приема.

Время проведения первой стерилизации банок — 70 минут.

Через 24 часа провести вторую стерилизацию в течение 60 минут и еще через 24 часа — третью стерилизацию также в течение 1 часа.

1096. Консервированная баранина с грибами

• *1 кг баранины*

• 200 г грибов
• 120 г жира
• 70 г мелко нарезанного репчатого лука
• 20 г муки
• 1 ч. ложка красного молотого перца
• 1 ложка томата-пюре
• черный молотый перец
• 150 г натертых на терке помидоров
• 2 1/2 стакана мясного бульона
• 1 лавровый лист

Мясо отделить от костей, нарезать кусками весом 40–50 г и жарят в жире, пока оно не подрумянится.

В том же жире пассеровать мелко нарезанный лук, пока он не станет мягким.

Затем добавить 20 г муки, красный перец, черный перец, помидоры, разбавленное горячим бульоном томат-пюре, лавровый лист и залить горячим бульоном, полученным от варки костей, сухожилий и закраин.

Перебранные, очищенные грибы промыть очень тщательно, затем всыпать в кипящий соус и варить 5 минут. Жареное мясо и грибы уложить в банки и залить кипящим соусом.

Содержимое в банке должно быть на 1,5 см ниже верхнего края банки.

Банки закупорить и сразу же стерилизовать (1 час 30 минут) в предварительно подогретой до температуры 80 ˚С воде.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Консервированное мясо может храниться при комнатной температуре 1–2 месяца, а в холодильнике или погребе — до 6–12 месяцев.

1097. Печень в томатном соусе
• 1 кг бараньей печени
• 40 г жира
• 1 ст. ложка томатного пюре
• 4 г соли
• 2 луковицы
• 100 мл воды
• черный молотый перец
• душистый молотый перец
• соль
• сахар

Свежую баранью печень тщательно промыть, дать стечь воде, вырезать желчные протоки, удалить пленки, нарезать на куски толщиной 2 см.

Отбить деревянным молоточком, разрезать на брусочки длиной 20–40 мм, обсыпать солью и обжарить в жире на сильном огне.

Лук очистить, промыть, нарезать кружочками толщиной 3–5 мм и обжарить в жире до золотистого цвета.

Муку обжарить в жире до кремового цвета, добавить немного воды, томата-пюре, соль, сахар, молотый перец горький и душистый, обжаренный лук и кипятить 10 минут.

Горячий продукт уложить в подогретые банки в следующем порядке: на дно банки налить половину соуса, положить обжаренную печень и залить остальную часть соуса.

Наполненные банки накрыть крышками и уложить в кастрюлю (на решетку) с подогретой до температуры 70 ˚С водой.

Уровень воды в ней должен быть на 3 см ниже верха горлышек банок. Кипятить банки 45 минут, после чего их немедленно укупорить, на каждую установить зажим, поставить в накрытую крышкой кастрюлю и стерилизовать в кипящей воде три раза по 90 минут промежутками между стерилизацией в 24 часа.

Начальная температура воды для второй и третьей стерилизаций должна быть 30 ˚С.

После каждой стерилизации банки охладить в той же посуде, где они стерилизовались.

При этом крышку кастрюли не снимать и воду не выливать.

Зажимы снять с банок только после полного охлаждения продукта.

1098. Плов узбекский

- *300 г баранины*
- *90 г бараньего топленого жира*
- *300 г риса*
- *350 г мелко нарезанной моркови*
- *100 г мелко нарезанного репчатого лука*
- *вода*
- *12 г соли*
- *1 г красного молотого перца*
- *2 г черного молотого перца*
- *14 г жира*

Баранину нарезать на куски 20–30 г, обжарить мясо в казане на жире с луком и морковью.

Добавить рис, воду, посолить, поперчить и варить в течение 20–30 минут.

Готовый плов расфасовать в банки, закатать их и простерилизовать.

ДОМАШНЯЯ ПТИЦА И КРОЛИК

Мясо домашней птицы ценится за отличный вкус, мягкость и нежность. Особенности структуры тканей и химического состава делают мясо домашней птицы пригодным и для детского, и для диетического питания. Мясо домашней птицы отличается от мяса крупного и мелкого скота большим содержанием полноценных белков (19,5 % в мясе птицы и 13 % в говядине). В птичьем мясе преобладает мягкая мышечная ткань, соединительной ткани в нем значительно меньше, структура ее более нежная и рыхлая.

В мясе кур и индеек различают белую и красную мышечную ткань. Белая мышечная ткань содержит большее количество полноценных белков и экстрактивных веществ, но значительно беднее жирами, чем красная. Водоплавающая птица (гуси, утки) обладает способностью в более короткие сроки, чем другая домашняя птица, накапливать значительные количества жира. Мясо старой птицы может содержать значительное количество жира, но по консистенции оно грубое и жесткое, поэтому предпочтение следует отдавать мясу птицы менее жирной, но более молодой.

В зависимости от упитанности кроличье мясо имеет более светлый или более темный оттенок розового цвета. Консистенция мяса нежная. Лучшими кулинарными качествами обладает задняя часть тушки.

1099. Засолка мяса птицы

- *10 кг готовой к засолу птицы*
- *500–700 г соли*
- *черный молотый перец*
- *10 г сушеных можжевеловых ягод*
- *4–5 лавровых листьев*
- *20 г сахара*

Через большой разрез вдоль брюшка тушку нужно тщательно выпотрошить. После потрошения ее не следует обмывать водой.

Затем отрезать голову и лапки, удалить дыхательное горло и зоб, тушки натереть снаружи и внутри солью.

На дно выбранной посуды насыпать соль и уложить тушки рядами, пересыпая каждый ряд солью. Чем плотнее уложены тушки, тем лучше.

При желании можно добавить перец, можжевеловые ягоды, лавровый лист. Хороший вкус и особую мягкость мясу придает

добавление сахарного песка.

Через два дня, когда мясо в емкости несколько осядет, на него положить кружок и гнет (3–4 кг на каждые 10 кг дичи). Примерно на пятые сутки емкость заполнить доверху (из другой посуды таким же способом засоленной птицей). Бочонок забить и засмолить, а эмалированный бак герметично закрыть.

Хранить засоленное мясо в таре нужно в прохладном месте и, если позволяет тара, через каждые 10–15 дней переворачивать.

В закупоренной емкости тушки выдержать 3–4 суток, затем вынуть, хорошенько промыть в воде и вывесить для провяливания на воздухе.

По истечении 1–2 суток их поместить в коптильню, подвешивая за шейки. Хранить в прохладном месте.

1100. Засолка куриного филе

- *1 кг куриного филе*
- *150 г репчатого лука*
- *3–4 зубчика чеснока*
- *5 г красного молотого перца*
- *70 соли*

Куриное филе промыть, просушить, мелко нарезать. Лук очистить, промыть, нарезать кольцами.

Чеснок очистить, промыть и мелко нарезать. Мясо, лук и чеснок уложить послойно в посолочную емкость (банку), пересыпая каждый слой куриного филе, солью и перцем. Накрыть крышкой с прессом и выдержать при комнатной температуре 16 часов.

Закрыть банку плотной крышкой и перевернуть, выдержать в холоде 2 недели. Банку необходимо переворачивать по 4–5 раз в неделю.

1101. Соленые куриные крылышки

- *1 кг куриных крылышек*
- *250 г моркови*
- *15 г сахара*
- *3 г гвоздики*
- *70 г соли*

Куриные крылышки промыть, просушить, натереть солью. Морковь очистить, промыть, натереть на крупной терке, добавить сахар и гвоздику. На дно посолочной емкости насыпать немного соли, положить слоями куриные крылышки и морковь.

Накрыть крышкой с прессом и оставить на 1 день при комнатной температуре, затем плотно закрыть крышкой и убрать в прохладное место.

Через 1–1,5 недели куриные крылышки будут готовы к употреблению.

В течение этого срока емкость с соленьем необходимо переворачивать по 2–3 раза в день, чтобы получившийся сок равномерно пропитывал все мясо.

1102. Куры, копченные с яблоками

- *10 кг кур*
- *200 г яблок*
- *50 г сахара*
- *корица по вкусу*
- *150 г соли*
- *10 л воды*
- *1–2 гвоздики*
- *450 г соли*

Яблоки промыть, нарезать дольками. Куриные тушки промыть, надрезать у каждой спинку, натереть смесью из соли, сахара и корицы.

Уложить в посолочную емкость, пересыпая нарезанными дольками яблоками.

В кипящей воде растворить соль, добавить гвоздику и кипятить в течение 2–3 минут, затем профильтровать и остудить.

Залить рассолом куриные тушки, установить пресс, выдержать при комнатной температуре 4 часа.

Достать тушки из рассола, промокнуть бумажными салфетками, обернуть белой бумагой, подвязать и повесить в коптильню.

Коптить горячим способом до появления красновато-коричневого цвета. Проветривать в сухом и теплом помещении 5–6 дней.

1103. Соленые гуси

- *3 тушки гуся*
- *100 г селитры*
- *50 г сушеных ягод можжевельника*
- *4–5 лавровых листьев*
- *5 г корицы*
- *5 г кардамона*
- *3 г гвоздики*
- *50 г красного молотого перца*
- *250 г соли*

Подготовленные тушки промыть, обсушить, разрезать каждую на 4 части. На дно засолочной емкости (кадки или бочки) положить часть лаврового листа и добавить специи (использовать 1/2 часть). Остальные специи смешать, истолочь в порошок, добавить соль и селитру, натереть гусиное мясо половиной смеси.

Уложить мясо в емкость, перекладывая лавровым листом и пересыпая оставшейся смесью.

Накрыть крышкой с прессом и убрать в холодное место на 3–4 недели.

1104. Грудка гусиная копченая

• *6 кг гусиных грудок*

Для рассола:

• *900 мл воды*

• *100 г соли*

• *10 г сахара*

• 2 *ч. ложки сушеных ягод можжевельника*

Осторожно отделить мышечную ткань с грудины по обе стороны от грудной кости так, чтобы две половинки грудки еще соединялись кожей. Грудки положить в таз, залить 10 %-ном рассолом и оставить в нем на 4 дня. Потом извлечь из рассола, обмыть чуть теплой водой и, подвесив на крюки, подсушить.

После этого каждую грудку сложить так, чтобы обе половинки совпали. Открытые края зашить или же всю грудку плотно зашнуровать шпагатом.

Затем грудки коптить дымом при температуре коптильного дыма до 40 °С 7–10 часов. К древесным опилкам добавить ягоды можжевельника.

1105. Утка, копченая по-домашнему

• *1 тушка утки (2,5 кг)*

• *30 г селитры*

• *250 г соли*

Молодую откормленную птицу выпотрошить, промыть и натереть смесью соли с селитрой. В подготовленные кадки положить птицу, а сверху — гнет, выдержать 3 суток.

Подготовленные таким образом тушки коптить в холодном дыму 7 суток. Можно до копчения тушки обмазать отрубями, а затем очистить от них. Копченым тушкам дать повисеть 1 сутки на сквозняке. Копченая птица очень нежная и вкусная.

1106. Копченый кролик

• *10 кг крольчатины*

• *400 г шпика*

• *2–3 лавровых листа*

• *25 мл лимонного сока*

• *10 сушеных ягод можжевельника*

• *2–3 зубчика чеснока*

• *10 г сахара*

• *10 г перца*

• *2 г корицы*

• *2 г имбиря*

• *лимонный сок по вкусу*

• *20 г соли*

Тушки кроликов разделать, отделив ребра и разделив каждую тушку на 4 части (2 лопаточные и 2 задние). Чеснок очистить, промыть, истолочь. Натереть мясо чесноком, смешанным с лимонным соком, подвесить для выветривания на 3–4 дня в помещении с температурой 10 °С. В 10 л воды добавить соль, лимонный сок, ягоды можжевельника и специи. Довести рассол до кипения, остудить и залить куски мяса, уложенные в посолочную емкость и пересыпанные толчеными лавровыми листьями. Оставить в прохладном помещении на 2 дня, перекладывая куски сверху вниз не менее 2 раз в день.

Просушить мясо и сделать на каждом куске несколько надрезов. Положить в эти надрезы мелко нарезанный шпик. Далее куски обработать по отдельности: положив кусок между двумя разделочными досками, нужно отбить, чтобы суставы и крупные кости расплющились.

Подвесить в коптильной камере каждый кусок отдельно и коптить 3–4 часа. Для дымообразования использовать ветки ольхи, в конце можно добавить немного веток можжевельника. Сначала мясо разогреть теплым дымом, затем температуру дыма постепенно снизить. Периодически мясо кролика нужно обмакивать в рассол.

Копченую крольчатину в проветриваемом помещении можно хранить до двух недель.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Выбранная для засола птица ощипывается сухой и, ни в каком случае, не ошпаривается и не опаливается.

1107. Консервированная жареная курица

• *1 тушка курицы*

• *1 л куриного бульона*

• *пряности*

• *соль*

Тушку курицы промыть, разделать и запечь в жарочном шкафу. Остудить, отделить мясо от костей и переложить в банки. Залить мясо бульоном, добавить соль и пряности.

Простерилизовать, герметично закрыть.

1108. Консервированная утка с квашеной капустой

• *1 тушка утки*

• *100 г жира*

• *1 кг квашеной капусты*

• *1/2 стакана воды*

• *1 головка репчатого лука*

• *20 г муки*

• 40 г соли
• 20–30 г сахара
• 1 г тмина
• 1 г черного молотого перца
• 6–8 г душистого молотого перца

Разделанную птицу промыть, обсушить, разрезать на куски, уложить в противень или на сковородку и жарить в горячей духовке 1 час.

После охлаждения удалить грубые косточки крылышек, ножек и грудинки. Квашеную капусту уложить в казанок, добавить головку нарезанного на кольца лука, залить водой и довести до кипения. Перемешав куски обжаренной утки с капустой и жиром, добавить по вкусу: соль, сахар, тмин, горький и душистый перец. Подрумянив на сковороде муку, добавить 40 г жира, затем смесь развести в 1/4 стакана горячей воды, влить в капусту, тушить 30 минут и в горячем виде разложить куски птицы и капусту в полулитровые простерилизованные, подогретые банки. Наполнить их на 2 см ниже верха горлышка, накрыть подготовленными крышками, установить в кастрюлю с подогретой до температуры 75 ˚С водой, поставить на очаг и при слабом кипении воды прогреть в течение 30 минут.

Затем банки немедленно укупорить, проверить качество укупорки, на каждую установить зажим и стерилизовать в кипящей воде 3 раза с промежутками в 24 часа: первый раз — 90 минут, второй и третий — по 70 минут. Начальная температура воды при второй и третьей стерилизации — не выше 30 ˚С.

1109. Рулет из маринованного гуся

• 1 тушка гуся
• 1,2 кг телятины
• 1 телячья печень
• 100 г мелко нарезанных грибов (или маринованные огурцы)

Для маринада:

• 500 мл 9 %-ного столового уксуса
• 1 ст. ложка соли
• 1 ст. ложка мелко нарезанного сельдерея
• 1 ст. ложка мелко нарезанной петрушки
• 1 морковь
• 1 луковица
• гвоздика
• корица
• черный молотый перец
• лавровый лист

Гуся вычистить от внутренностей и осторожно вынуть кости так, чтобы не разорвать кожу, распластать его.

Гусиную и телячью печень, телятину мелко изрубить, посолить, поперчить, перемешать до однородной массы, в середину положить грибы (или маринованные огурцы).

Смесь выложить на гуся, которого потом закрутить рулетом, обмотать крепкими нитками, зашить в салфетку и положить в кипяток, в котором он должен кипеть 2,5 часа.

Затем гуся вынуть, остудить, положить в кастрюлю, залить маринадом, разбавленным пополам водой.

Такой рулет из гуся может сохраниться около месяца в холодильнике.

1110. Консервированная вареная птица

- *1 тушка птицы (курица, индейка, гусь или утка)*
- *200 г моркови*
- *50 г корня петрушки*
- *50 г лука-порея*
- *3–4 горошины черного перца*
- *30 г соли*

Отварить птицу 15 минут, остудить, снять кожу. Морковь и корень петрушки вымыть и очистить. Лук-порей очистить и промыть. Переложить мясо и овощи в бульон и варить: курицу — 45 минут, утку — 60 минут, индюшку и гуся — 90 минут. Готовое мясо отделить от костей и переложить в банки, залить бульоном.

Простерилизовать, герметично укупорить.

1111. Индейка в маринаде

- *1 кг мяса индейки*
- *50 г моркови*
- *50 г репчатого лука*
- *500 мл 9 %-ного столового уксуса*
- *по 20 г петрушки и сельдерея*
- *2–3 г черного молотого перца*
- *1–2 лавровых листа*
- *10 г мускатного ореха*
- *2 г гвоздики*
- *40 г соли*

Мясо промыть, нарезать и запечь в духовом шкафу. Отделить мясо от костей, нарезать ломтиками, остудить и уложить в банки. Морковь и лук очистить и нарезать кольцами. Нагреть уксус, добавить петрушку, сельдерей, перец, лавровый лист, мускатный орех, гвоздику и соль. Добавить в маринад, разбавленным пополам водой, морковь с луком и залить в банки.

Простерилизовать и герметично укупорить.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Для тепловой обработки целой тушкой птицу

заправляют в «кармашек», прошивают шпагатом и перевязывают. При этом все части тушки заправленной птицы в процессе тепловой обработки равномерно прогреваются.

6
Консервирование рыбы

Рыба — общий термин, охватывающий более двадцати тысяч известных видов живых существ, населяющих пресные воды и моря земного шара. Все они отличаются по размерам и условиям обитания. Обычно их делят на пресноводную рыбу, морскую рыбу, моллюски и ракообразные.

Как высококалорийный продукт, обладающий полноценными и легко усвояемыми белками, рыба является одним из самых популярных продуктов питания, и спрос на нее возрастает.

Интересно, что между гурманами и диетологами не возникает даже намека на спор о полезности рыбных блюд. Гурманы их просто обожают за нежное, но мускулистое мясо (в процентном соотношении мышц в рыбе больше, чем в говядине и свинине!). Рыбные мышечные волокна — короткие, поэтому рыба менее жирная, в ней меньше соединительных тканей, она легче переваривается.

Рыба — это не только прекрасный источник белка, она является продуктом с низким содержанием жиров, самая высокая концентрация которых — от 6 до 20 % — у жирной рыбы, но это полезные жиры. Потребление такой рыбы, богатой жирными кислотами омега-3, — естественный способ обеспечения сбалансированного, здорового питания.

Употребление рыбы обеспечивает хороший рост организма и крепкую структуру костей. В ходе исследования, проводившегося в Голландии, было обнаружено, что всего одна порция рыбы в неделю значительно уменьшает вероятность коронарных заболеваний сердца. Вся океанская рыба является прекрасным источником макро— и микроэлементов, в частности йода и цинка. Рыба — скоропортящийся продукт. Наличие в рыбе большого количества белковых соединений при обычных условиях хранения вызывает ее быструю порчу. Рыба является очень деликатным продуктом, который поддается консервации только в абсолютно свежем и чистом виде. Обработка ее должна производиться в чистом помещении. Посуду, применяемые материалы необходимо содержать в идеальной чистоте, строго выполнять рекомендованные рецептуры и условия переработки.

Посол является одним из распространенных способов обработки рыбы. Поваренная соль извлекает из тканей рыбы часть влаги и, насыщая оставшуюся влагу солью, делает продукт почти недоступным для бактерий. Частичное обезвоживание рыбы

задерживает также развитие ферментативных процессов.

Стойкость соленой рыбы при хранении зависит от степени насыщенности солью содержащейся в рыбе влаги. Наиболее стойкой является крепкосоленая рыба, в которой влага крепко насыщена солью.

Различают два вида соленой рыбы. Во-первых, созревающая при посоле и пригодная к употреблению без тепловой обработки (сельдь, лосось и другие жирные рыбы). Во-вторых, не созревающие при посоле, которые перед употреблением должны проходить тепловую обработку (треска, карповые, окуневые и другие, главным образом маложирные рыбы).

Рыба, заготовленная способом соления, при правильном хранении может сохраняться несколько месяцев.

В технологии рыбных продуктов применяется много способов консервирования, в которых используют 2–3 и даже более принципов консервирования. Примерами таких комбинированных способов могут служить вяление и копчение рыбы.

Копченая рыба приобретает особый вкус, при горячем копчении она подвергается тепловой обработке, а это значит, что по большей части копченую рыбу можно употреблять в пищу в холодном виде.

Некоторые виды рыбы, например сельдь, при копчении сильно высыхают, поэтому перед употреблением ее прогревают. Холодное копчение хотя и придает рыбе особый цвет, оставляет мясо сырым и прозрачным. Некоторые разновидности рыбы холодного копчения, такие, как треска, пикша и копченая на торфе пикша, перед употреблением требуется подвергать тепловой обработке, тогда как рыба с более нежным мясом (лососевые, осетровые, палтус), а также тресковую икру можно есть в сыром виде.

В домашних условиях можно приготовить вкусные рыбные консервы практически из любых сортов рыбы. Они будут значительно вкуснее магазинной продукции. При этом нужно соблюдать все правила консервирования.

Если у вас имеется бытовой автоклав, законсервировать рыбу будет значительно проще, а срок годности готовых рыбных консервов увеличится до трех лет.

СОЛЕНИЕ РЫБЫ И ИКРЫ

В зависимости от содержания соли соленые рыбы подразделяются на три группы: слабосоленые — содержащие от 6 до 10 % соли; среднесоленые — от 10 до 14 %; крепкосоленые (коренные) — свыше 14 % соли. Слабосоленую рыбу употребляют в пищу без вымачивания. К ней относятся: жирная сельдь, скумбрия; ставрида. Лучше всего солить рыбу в нержавеющей, не пропускающей рассола посуде — эмалированном ведре, бочонке. Расход соли на один килограмм рыбы: при умеренном посоле — 150 г; при крепком посоле — 250–300 г. (Среднесоленую и крепкосоленую рыбу перед употреблением следует вымачивать в воде с температурой 12–15 °С.)

Для предохранения рыбы от порчи в соль добавляют селитру в соотношении 1:10 (одна часть селитры на 10 частей соли). Сверху на рыбу кладут груз — деревянную дощечку или кружок, придавленные камнем. Нагрузка нужна для того, чтобы обеспечить постоянное погружение рыбы в рассол. При засолке к рыбе можно добавлять различные специи: лавровый лист, черный и душистый перец, тмин, гвоздику, лист смородины и ежевики.

Крупную рыбу, выпотрошенную и распластанную, грузом сверху придавливать не нужно. Когда рыба просолилась, ее следует тщательно промыть в рассоле, после чего плотно уложить в бочонок либо ящик. Тару накрывают сверху смоченной в рассоле мешковиной и хранят в прохладном месте — в погребе или на леднике. Рыба повышенной жирности лучше хранится в рассоле под грузом. Мелкая рыба готова через 2–3 дня, средняя — через 5–10, крупная — через 7–10 дней. Продолжительность засолки в охлаждаемом помещении, например в погребе со льдом, таких рыб как лещ, жерех, щука — до 12 суток, сазан и судак — до 15 суток, в неохлаждаемом — до 5–7 суток.

1112. Малосольная рыба

- *1 кг рыбы*
- *100–200 г соли*
- *10–40 г сахара*
- *мелко нарезанная зелень укропа*

Малосольными можно приготовить лосося, форель, сельдь, салаку, камбалу, скумбрию и другую рыбу.

Разделанную на филе с кожей и чешуей рыбу посыпать солью и сахаром.

На пергаментную бумагу уложить слой филе (кожей вниз), сверху слой мелко нарезанной зелени укропа и второй слой филе (мясом вниз). После этого рыбу завернуть в пергамент и поместить под гнет в холодильник.

Мелкая рыба будет готова через 12–13 часов, а крупная — на следующий день.

1113. Малосольная икра

• *500 г икры*

Для рассола:

• *1 л воды*

• *70 г соли*

Икру сазана, щуки, судака или сома освободить от пленок, пропустив ее через мясорубку или наматывая пленки на вилку.

Приготовить рассол соли и воды, довести его до кипения и остудить до 60–70 °С. Икру залить рассолом на 20–30 минут, затем отцедить через сито или марлю. Такая икра хранится в холодильнике не более 2–3 дней.

При подаче икру можно заправить растительным маслом и рубленым зеленым луком.

1114. Лосось малосольный в апельсинах

• *1,2 кг филе лосося*

• *2 ч. ложки сахара*

• *1 горсть крупной соли со специями*

• *измельченный укроп*

• *3–4 апельсина*

Филе лосося промыть и обсушить на бумажном полотенце.

Каждую сторону лосося обсыпать 1 ч. ложкой сахара, затем натереть солью со специями (например, розмарином), а сверху укропом.

Апельсины помыть, очистить от кожуры и нарезать кольцами. На дно пластмассового контейнера положить слой апельсинов. На апельсины положить подготовленное филе, а сверху снова слой апельсинов.

Контейнер закрыть крышкой и убрать в морозильную камеру на 5–6 часов. Необходимо следить, чтобы рыба слегка затвердела, но не перемерзла!

Рыбу очистить от апельсинов и соляной корочки (при необходимости промыть в холодной воде).

Малосольного лосося можно хранить прямо в контейнере и нарезать непосредственно перед употреблением.

1115. Горбуша соленая

• *1 кг горбуши*

• *1 ч. ложка сахар*

• *2 ч. ложки соли*

Горбушу очистить, удалить плавники, хвост, голову и кости. Филе вымыть и обсушить.

Соединить сахар и соль. Перемешать. Полученной смесью натереть рыбное филе. На блюдо положить одну часть филе кожицей вверх, сверху второе филе тоже кожицей вверх. Придавить гнетом. Убрать в холодильник на 24 часа.

Затем горбушу зацепить на крючок, подвесить над плитой или батареей и слегка подсушить.

1116. Скумбрия соленая

• *1–1,5 кг скумбрии*

Для рассола:

• *1 л воды*

• *1/2 стакана соли*

• *1 ст. ложка сахара*

• *10 горошин черного перца*

• *4 лавровых листа*

Для приготовления рассола в кастрюлю влить воду, положить соль, сахар, перец и лавровый лист. Кастрюлю поставить на сильный огонь и довести смесь до кипения.

Скумбрию почистить, помыть и положить в банку. Залить остывшим рассолом.

Поставить в прохладное место на 48 часов.

1117. Ставрида соленая

• *1 кг ставриды*

Для рассола:

• *1 л воды*

• *250 г соли*

• *15 горошин черного перца*

• *4 лавровых листа*

• *корица по вкусу*

В кастрюле соединить воду, соль, черный перец и довести все до кипения. Затем добавить лавровый лист и корицу. Варить в течение 1–3 минут.

Снять кастрюлю с огня. Рассол охладить.

Ставриду почистить и помыть. Рыбу положить в чистую кастрюлю. Залить рассолом. Накрыть крышкой. Убрать в прохладное место на 3 дня.

1118. Соленые килька, сельдь и салака

• *1 кг рыбы*

Для засолочной смеси:

• *90 г соли*

• *3 г черного молотого перца*

• *7 г душистого молотого перца*

• *1 г белого молотого перца*

• *3 гвоздики*
• *1 г сахара*
• *кориандр*
• *корица*
• *имбирь*
• *мускатный орех*
• *мускатный цветок*
• *кардамон*
• *сандаловое дерево*
• *розмарин*

Тщательно перемешать все компоненты для засолочной смеси.

Уложить в эмалированную посуду (или деревянную бочку) слой смеси, слой рыбы, слой засолочной смеси и т. д.

Сверху положить груз, хранить в прохладном месте.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Соль — один из самых надежных, недорогих естественных консервантов. Для посола используют только крупную соль. Применение мелкой соли во всех случаях посола недопустимо, так как с ней глубокий эффект просола не достигается. Мелкая соль как бы обволакивает мясо рыбы, быстро просаливается только верхний, подкожный слой. Рыба полностью не обезвоживается. Использование же йодированной соли недопустимо: йод обжигает кожу и подкожный слой тушки рыбы, при этом, резко повышая ее температуру, что приводит к быстрой порче продукта.

1119. Стерлядь соленая

• *1 стерлядь*
• *соль*
• *черный молотый перец*

Стерлядь почистить, помыть и вытереть насухо салфеткой. Рыбу нарезать на куски. Натереть солью, перцем и положить в кастрюлю.

Накрыть кастрюлю крышкой. Оставить на 2 часа.

1120. Кета соленая

• *1 кг рыбы*
• *150–200 г соли*
• *0,5 г селитры*
• *сахар*

Рыбу выпотрошить, удалить спинной хребет. Филе лосося натереть смесью соли, сахара и селитры, уложить кусками в посуду кожей вниз, а следующие слои укладывать поочередно

кожей вверх и наоборот. Последний слой уложить кожей вверху и покрыть более толстым слоем соли.

Положить груз, накрыть посуду крышкой и поставить в прохладное место.

1121. Соленая лососевая икра

• *1 кг икры*

• *85 г соли*

• *1 г селитры*

Икру освободить от пленок и промыть водой. Дать воде стечь. Затем посолить и добавить селитру.

Икру плотно уложить в банки и поставить в холодное место.

Икру можно хранить в течение 2–3 месяцев.

1122. Соленая икра щуки

• *3 стакана икры*

• *20 г соли*

• *растительное масло*

Очистить икру от пленок, обварить кипятком и откинуть на дуршлаг.

Затем икру хорошо посолить, поставить в теплое место, чтобы растворилась соль.

После этого переложить икру в маленькие баночки, залить сверху маслом и закрыть крышками.

Хранить в прохладном месте.

1123. Рыба вяленая

• *1–2 рыбы*

• *соль по вкусу*

Рыбу не потрошить, помыть и посолить целыми тушками. Оставить на 1–2 дня в теплом месте.

Просолившуюся рыбу помыть под проточной водой. Залить водой и оставить на 10–12 часов.

Затем рыбу подвесить в темном прохладном месте на некотором расстоянии друг от друга, чтобы тушки не соприкасались.

МАРИНОВАНИЕ

Слабосоленая рыба может быть использована для приготовления пряной или маринованной рыбы. Для этого нужно приготовить отвар из набора пряностей. Можно добавить в него однопроцентный раствор уксусной кислоты.

Рыбу пересыпают набором пряностей, заливают холодным отваром и выдерживают для созревания при температуре 2 °С в течение 2–3 недель.

1124. Корюшка маринованная «на скорую руку»

• *500 г корюшки*

• *мука*

Для маринада:

• *1 л воды*

• *1 головка репчатого лука*

• *1 морковь*

• *3–5 горошин черного перца*

• *2 лавровых листа*

• *9 %-ный столовый уксус*

• *соль*

• *сахар*

Рыбу почистить, помыть, дать стечь воде и обсушить. Обвалять в муке и обжарить с обеих сторон в сковороде с раскаленным маслом. Выложить в миску или контейнер.

Для приготовления маринада воду вскипятить, добавить лук, нарезанный кольцами и морковь, натертую на крупной терке.

Влить уксус и посолить. Добавить сахар, лавровый лист и перец горошком, перемешать.

Горячим маринадом залить рыбу. Остудить и убрать в холодильник.

Через 12 часов рыба готова.

1125. Лосось маринованный

• *1 кг филе лосося*

• *сухари*

• *растительное масло*

• *эстрагон или майоран*

• *9 %-ный столовый уксус*

• *соль*

Нарезать филе порционными кусочками, посолить и оставить на 30–40 минут.

Затем обвалять в сухарях, поджарить на растительном масле и, остудив, сложить в банки, перекладывая каждый ряд рыбы сухим эстрагоном или майораном по вкусу.

Залить уксусом и закрыть крышками. Хранить в прохладном месте.

1126. Угорь маринованный

- *400 г рыбы*
- *50 г толченых сухарей*
- *растительное масло*
- *1 ч. ложка соли*
- *черный молотый перец*
- *1 лавровый лист*
- *9 %-ный столовый уксус*

Угря промыть, снять кожу, разрезать на куски, обвалять в толченых сухарях, пережарить в масле, остудить и сложить в банки.

Уксус с лавровым листом, перцем, посолить и довести до кипения.

Когда маринад остынет, залить им сложенную в банки рыбу.

Банки закрыть крышками и хранить в холодном месте 2–3 месяца.

1127. Сельдь маринованная

- *4 сельди*
- *4 ст. ложки муки*
- *1 луковица*
- *3 ст. ложки оливкового масла*
- *150 мл 9 %-ного столового уксуса*
- *1 ч. ложка сахара*
- *100 мл воды*
- *1 лавровый лист*
- *4 гвоздики*
- *4 измельченные ягоды можжевельника*
- *1 щепотка тмина*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Рыбу выпотрошить, отрезать головы, помыть и осушить салфеткой. Обвалять в муке со всех сторон.

На сковороде разогреть оливковое масло и обжарить селедку по 3–4 минуты с обеих сторон на сильном огне до образования румяной корочки.

Затем выложить на тарелку и дать остыть. После чего плотно уложить в банки. Вскипятить уксус с водой, солью, перцем, тмином, лавровым листом, можжевельником, гвоздикой и сахаром.

Прокипятить 3 минуты, снять с огня, залить маринадом рыбу, сверху залить оливковым маслом.

Закрыть банки крышками и поставить в холодильник. Рыба

готова через 2 дня.

1128. Сельдь в маринаде с красным вином

- *10 филе сельди*
- *250 мл красного сухого вина*
- *500 мл 9 %-ного столового уксуса*
- *250 г сахара*
- *2 гвоздики*
- *2 лавровых листа*
- *1 ч. ложка горошин черного перца*
- *1 ст. ложка семени горчицы*
- *250 г репчатого лука*

Для приготовления маринада в кастрюлю влить вино, уксус, положить гвоздику, лавровый лист, горчицу, черный перец и сахар. Все перемешать. Поставить кастрюлю на сильный огонь и довести смесь до кипения.

Добавить репчатый лук, нарезанный тонкими кольцами. Варить в течение 5 минут. Снять с огня и остудить.

Филе сельди нарезать небольшими кусочками. В банки положить слоями рыбу и кольца лука из маринада.

Все залить процеженным маринадом и закрыть крышками.

Дать постоять в течение 1–2 дней.

1129. Сельдь маринованная по-норвежски

- *12 сельдей*
- *3 головки репчатого лука*
- *1 морковь*
- *хрен по вкусу*
- *2–3 лавровых листа*
- *2–3 горошины черного перца*
- *1 ч. ложка порошка горчицы*
- *500 мл 9 %-ного столового уксуса*
- *1 стакан сахара*
- *соль*

Свежую сельдь положить в холодную воду. Оставить на 24 часа, периодически меняя воду. Рыбу почистить, удалить кости, голову и кожу. Рыбное филе нарезать кусочками и положить в стеклянную банку.

Репчатый лук нарезать кольцами и положить в банку с рыбой. Морковь почистить, нарезать кольцами и добавить к рыбе. Лавровый лист, черный перец, горчицу в порошке и хрен, нарезанный кубиками, также положить в банку с рыбой.

В кастрюлю влить уксус и добавить сахар. Поставить на сильный огонь, довести до кипения и посолить. Полученным маринадом залить рыбу. Поставить гнет и остудить. Хранить в прохладном месте.

1130. Сельдь с лимонным йогуртом и яблоками

• *2–3 сельди*
• *цедра 1 лимона*
• *сок 1 лимона*
• *3 ст. ложки оливкового масла*
• *3–4 ст. ложки белого винного уксуса*
• *1 ст. ложка меда*
• *200 г йогурта*
• *1 головка репчатого лука*
• *2 кисло-сладких яблока*
• *2–3 лавровых листа*
• *1 ст. ложка измельченного укропа*
• *черный молотый перец*
• *соль*

Свежую сельдь почистить, помыть, обсушить и нарезать кусочками шириной 2,5 см. Посолить и поперчить.

Для приготовления маринада соединить тертую цедру лимона, лимонный сок, оливковое масло и уксус.

Перемешать, добавить мед, йогурт, измельченный репчатый лук, очищенное и нарезанное яблоко, укроп и лавровый лист. Опять все перемешать.

В приготовленный маринад положить рыбу. Перемешать и убрать в холодильник.

Рыба будет готова к употреблению через 24 часа.

1131. Сельдь соленая маринованная

Вариант 1

• *4 соленой сельди*
• *горчица*
• *лавровый лист*
• *черный перец горошком*
• *растительное масло*

Селедку вымачивать сутки, снять кожицу, отрезать головы и хвосты, разрезать вдоль брюшка, распластать, вынуть хребтовую кость, смазать горчицей.

Если сельдь крупная, разрезать каждую вдоль пополам, если мелкая, оставить целой.

Свернуть каждую половинку в трубочку, уложить в подготовленные стеклянные банки с небольшим количеством лаврового листа и перца, крупно истолченного, залить растительным маслом. Закрыть крышками.

Хранить маринованную сельдь в прохладном месте.

Вариант 2

• *4 соленой сельди*
• *растительное масло*

• *уксус или лимонный сок*

• *кусочки лимона*

Селедку вымочить, очистить, выпотрошить, досуха вытереть.

Молоку мелко изрубить, растереть с растительным маслом, развести уксусом или лимонным соком.

Сложить все в подготовленные банки, перекладывая ломтиками лимонов без зерен и белой кожицы, залить маслом. Закрыть крышками.

Хранить в прохладном месте.

1132. Рыба в холодном маринаде

• *2 кг рыбы*

Для маринада:

• *100 г соли*

• *200 г сахара*

• *1 луковица*

• *500 мл 9 %-го столового уксуса*

• *1 г лаврового листа*

• *1 г укропа*

• *3 г душистого перца*

• *1,5 г семян горчицы*

Для приготовления маринада в небольшом количестве кипящей воды растворить соль, сахар и охладить.

Затем влить туда уксус и долить столько кипяченой воды, чтобы общее количество жидкости было равно 1 л. Добавить специи.

Положить обработанную рыбу в миску, посыпать нарезанным полукольцами репчатым луком и залить маринадом.

Поставить миску в холодильник на 3–5 дней. Рыбу периодически перемешивать.

Замаринованную рыбу, нарезать кусками, переложить в банки, залить маринадом и закрыть крышками.

Хранить в холодильнике.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Холодным способом можно мариновать и рыбу, жаренную на растительном масле. В этом случае обжаренную рыбу раскладывают по банкам, заливают охлажденным маринадом и хранят в холодильнике.

КОПЧЕНИЕ РЫБЫ

Копчением называют способ консервирования, при котором ткани рыбы пропитываются продуктами теплового разложения древесины (дым, коптильная жидкость). Летучие ароматические вещества (органические кислоты, спирты, карбонильные соединения и фенолы) выделяются в больших количествах при медленном неполном сгорании древесины. Смесь фенолов, древесного спирта, уксуса и смолистых веществ придает рыбе специфические вкус и запах копчености, золотисто-коричневую окраску и обладает некоторым консервирующим (антисептическим) действием, что повышает стойкость рыбы при хранении. Вкус копченым продуктам придают в основном фенолы. Копчение подразделяется на горячее (80-150 °С) (биологически ценный продукт, полезный для здоровья человека) и на холодное, которое обеспечивает длительную сохранность рыбы при комнатной температуре (18–20 °С), но сильно снижает ее пищевую ценность.

Наиболее подходящими материалами для копчения рыбы являются следующие породы древесины и кустарников: ольха, рябина, груша, яблоня, слива, малина, крыжовник, калина, красная смородина, ежевика. При нагреве они выделяют минимальное количество смолы и не оказывают негативного влияния на продукты копчения. К тому же они придают рыбе стойкий аромат копчености и незабываемую вкусовую гамму. Большинство перечисленных пород обладают бактерицидными свойствами.

1133. Судак копченый с помидорами и сладким перцем

- *500 г судака*
- *10 г копченого сала*
- *50 г моркови*
- *10 г петрушки*
- *20 г муки*
- *200 г сладкого перца*
- *50 г помидоров*
- *100 г репчатого лука*

Нафаршировать рыбу ломтиками копченого сала, кружочками помидоров, кореньями, сладким перцем и пассерованным луком.

Коптить до готовности.

1134. Скумбрия горячего копчения

- *10 скумбрий*

• *соль*
• *молотый перец*
• *приправа для рыбы*

Скумбрию промыть, удалить головы и внутренности. Снова промыть под проточной холодной водой и обсушить. Каждую скумбрию натереть солью и специями.

Затем сложить в миску, накрыть пищевой пленкой и поставить в прохладное место на сутки.

Подготовить коптильню: на дно насыпать ольховой щепы слоем 0,5–1 см, в зависимости от количества рыбы.

Выложить рыбу в коптильню, оставляя между ними зазор в 1 см.

Коптильню плотно закрыть крышкой и поставить на огонь. Коптить около 30 минут.

1135. Осетровый балык холодного копчения

• *2 кг осетра*
• *400 г соли*
• *5 г селитры*

Рыбу вымыть, удалить внутренности и голову, отделить спинку от кожи, положить в миску, пересыпать солью и селитрой, накрыть доской, придавить гнетом и поставить в прохладное место на 3 дня.

Затем верхние балыки переложить вниз, а нижние — наверх, при этом перетирая их в рассоле. Продолжительность посола — до 15 дней в зависимости от величины балыков.

Соленую рыбу вынуть из рассола и развесить на солнце для просушивания, после чего коптить холодным дымом до готовности.

1136. Лосось холодного копчения

• *1 кг рыбы*
• *250 г соли*
• *5–6 лавровых листьев*
• *6–7 горошин перца*

Надрезать брюшко рыбы, удалить внутренности, вынуть жабры, натереть солью, засыпать немного соли внутрь. Уложить рыбу в миску рядами, пересыпая каждый ряд солью, лавровым листом и перцем. Поставить гнет и вынести на холод. Через 5 дней рыбу вынуть из рассола, привязать к дощечкам, по длине соответствующим длине рыбы, и подвесить в прохладном проветриваемом помещении.

Когда рыба обсохнет, коптить ее 8 дней в умеренном дыму.

1137. Сиг холодного копчения

• *10 кг сигов*
• *750 г соли*

Рыбу почистить, вынуть внутренности, обтереть. Натереть солью, положить в кастрюлю, накрыть крышкой и поставить в прохладное место на 5 дней. Рыбу ежедневно переворачивать. Затем вынуть из рассола, укрепить рыбу на деревянных палках таким образом, чтобы удобно было коптить. Перед копчением сигов необходимо проветрить до полного высыхания, после чего коптить 4–5 дней.

1138. Корюшка холодного копчения

• *1 кг корюшки*
• *100 г соли*
• *6 г душистого перца*
• *6 г черного молотого перца*

Корюшку очистить, вынуть внутренности, пересыпать солью, сложив в эмалированную посуду, накрыть и поставить в прохладное место на сутки.

Затем вынуть из рассола, обтереть, нанизать на крючки, поместить в коптильню и коптить холодным дымом в течение 2–3 дней.

1139. Щука холодного копчения

• *1 щука весом 6 кг*
• *500 г соли*
• *1 1/2 ст. ложки сахара*

Рыбу выпотрошить, засыпать в брюшную полость достаточное количество соли. После этого сделать надрез вдоль спины и в него насыпать соль. Положить в миску и оставить на 7 дней в прохладном месте.

После этого ее вымочить, обсушить, подвесить в холодную коптильню и коптить 6 дней.

1140. Сельдь копченая

Соленую сельдь вымочить в воде 12–15 часов. Затем обсушить, обвязать каждую бумагой так, чтобы поступал дым, и коптить горячим или холодным способом.

1141. Угорь копченый

• *2 кг угрей*
• *черный молотый перец*
• *лавровый лист*
• *эстрагон*

Рыбу разрезать вдоль хребта, снять кожу, выпотрошить, отрезать голову, посолить, посыпать перцем, молотым лавровым листом и сухим эстрагоном.

Через 2 дня вытереть, обвязать бумагой и коптить в течение 4–5 дней холодным способом.

1142. Рыба по-фински горячего копчения

• *1 кг рыбы*

• *1 л воды*

• *3 ст. ложки соли*

Рыбу очистить, выпотрошить и промыть. В воде развести соль и положить туда для засола рыбу на 2 часа. Затем воду слить и посыпать на еще влажную рыбу немного соли. После этого разложить рыбу рядами на бересте или коре, поместить на решетку в печь (духовку) и оставить ее на слабом огне на несколько часов для копчения.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Для копчения следует использовать древесные стружки разных пород дерева. Подобное смешение придает рыбе самые необычные ароматы. Например, ореховая, кленовая стружка и стружка фруктовых деревьев насыщают рыбу сладковатым, пряным ароматом.

СТЕРИЛИЗОВАННЫЕ КОНСЕРВЫ

Если у вас появилось много рыбы, не обязательно ее солить или вялить.

Можно запастись отличными рыбными консервами. Для консервирования пригодны любые виды рыбы — речная, озерная, морская. Для приготовления рыбных консервов пригодна только свежая рыба. Обработку ее необходимо проводить только в чистом помещении.

Посуда и материалы, которые используются, необходимо содержать в идеальной чистоте, строго выполнять рекомендованную рецептуру и условия переработки.

Время стерилизации рыбных консервов (8–10 часов) может быть сокращено за счет повторной или многоразовой стерилизации.

1143. Рыбные консервы в масле

- *1 кг рыбы*
- *по 700 г моркови и репчатого лука*
- *3 ст. ложки растительного масла*
- *соль*
- *перец горошком*

Речную рыбу вымыть, выпотрошить, очистить, отрезать головы, плавники и хвосты. Нарезать ломтиками, сложить в эмалированную емкость и, хорошо посолив, выдержать 1 час.

Затем вынуть рыбу из образовавшегося рассола, перемешать с натертой на крупной терке морковью и нарезанным кольцами луком, добавить перец горошком.

В полулитровые банки влить растительное масло и заполнить рыбой. Банки не должны быть заполнены слишком плотно, иначе при кипении жидкость будет выливаться.

Банки накрыть жестяными крышками, поставить в холодную духовку. Нагреть ее до 200 °С, и тушить в течение 4–5 часов.

Затем консервы герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить. Хранить в прохладном месте.

1144. Рыбные консервы в томате

- *1 кг рыбы*
- *2 кг помидоров*
- *1 ст. ложка соли*
- *мука*
- *150 мл растительного масла*
- *300 г репчатого лука*
- *4 гвоздики*
- *4 горошины перца*

• *4 лавровых листа*
• *1 ст. ложка соли*
• *5 ст. ложка сахара*
• *3 ст. ложка 9 %-ного столового уксуса*

Рыбу выпотрошить, промыть, посолить, выдержать 30 минут. Затем обвалять рыбу в муке и обжарить в растительном масле.

Сложить в стерилизованные литровые банки. Помидоры проварить и протереть через сито. Добавить к помидорам растительное масла, мелко нарезанный и обжаренный репчатый лук, гвоздику, перец, лавровый лист, соль, сахар и уксус. Довести соус до кипения, залить им рыбу.

Прикрыть банки крышками, стерилизовать 1 час. Затем банки герметично укупорить и стерилизовать еще в течение 6 часов.

1145. Консервы из ершей

• *400 г ершей*
• *1 ч. ложка соли*

Свежих ершей выпотрошить, вымыть и посолить. Уложить доверху в горшок, замазать его горлышко тестом и поставить в хорошо прогретую духовку на 5 часов.

Затем вынуть, протереть сквозь сито, разложить на противне в виде тонких лепешек и высушить в духовке. Употреблять для приготовления рыбного супа.

1146. Тефтели рыбные

• *2,7 кг рыбного филе (сазан, судак, щука)*
• *320 г пшеничного хлеба*
• *400 г репчатого лука*
• *4 яйца*
• *210 мл подсолнечного масла*
• *2 г черного молотого перца*
• *2 г душистого молотого перца*
• *50 г соли*
• *2 лавровых листа*

Рыбу почистить, отрезать голову, плавники, выпотрошить, тщательно промыть, меняя воду 3–4 раза (пока вода не станет абсолютно прозрачной).

Затем рыбу нарезать на куски, пересыпать солью из расчета 1 ст. ложки на 1 кг рыбы и оставить на 20–30 минут.

Затем измельчить филе на мясорубке вместе с замоченным в воде белым хлебом и обжаренным на растительном масле луком.

Добавить в фарш яйца, соль, перец и все тщательно вымешать. Скатать шарики весом по 30–40 г.

Рыбьи головы без жабр, плавники, хвосты и кости залить водой (из расчета на 1 кг отходов — 1,5 л воды) и варить 1–1,5 часа. Затем добавить соль и лавровый лист. Готовый бульон

процедить и отварить в нем тефтели.

Вынуть тефтели шумовкой и уложить в подготовленные банки. Залить все процеженным через несколько слоев марли бульоном. Соотношение тефтелей и бульона примерно 3:2.

Банки герметично укупорить и стерилизовать в рассоле при температуре 105 ˚С в течение 2 часов.

1147. Мелкая рыба в маринаде

• *6 кг рыбы (хамса, анчоус, килька)*

• *30 горошин черного перца*

• *30 горошин душистого перца*

• *10 лавровых листьев*

• *85 г соли*

• *720 мл растительного масла*

• *320 мл 6 %-ного столового уксуса*

Острым небольшим ножом отрезать голову рыбы и удалить внутренности. Тщательно промыть рыбу, меняя воду 3–4 раза.

На дно подготовленной полулитровой банки положить 1 лавровый лист, по 3 горошины черного и душистого перца и 8 г соли. Уложить рядами довольно плотно 350 г рыбы.

Влить в каждую банку по 70 г растительного масла и по 30 мл уксуса.

Банки герметично укупорить и стерилизовать при температуре 105 ˚С (в рассоле) в течение 2 часов.

1148. Консервы из карпа

• *1 свежий карп*

• *1 ст. ложки растительного масла*

• *соль*

• *пряности (молотые семена укропа, кориандр, черный молотый перец)*

• *1 зубчик чеснока*

• *лук*

Карпа очистить от внутренностей, чешуи, плавников и удалить голову. Промыть проточной водой, нарезать небольшими кусочками, как для жаренья, посолить, добавить пряности (молотые семена укропа, кориандр, черный перец).

На дно литровой банки положить чеснок, влить растительное масло. Плотно до плечиков банки уложить кусочки рыбы, наверх положить лук, нарезанный колечками, накрыть крышками и стерилизовать на медленном огне 10 часов до тех пор, пока косточки не станут мягкими. Затем банки герметично укупорить, хранить консервы в холодном месте.

1149. Консервы на оливковом масле из карпа

• *1 крупный карп*

• *3–4 головки репчатого лука*

• *1 корень петрушки*
• *черный перец горошком*
• *лавровый лист*
• *специи*
• *оливковое масло*

Рыбу почистить, хорошенько промыть под проточной водой, удалить голову.

Карпа разрезать вдоль хребта на две половинки. Острым ножом удалить позвоночник рыбы, не вытягивая реберные кости.

Рыбу нарезать на небольшие кусочки по 4–5 см, сложить в миску, посолить и поперчить по вкусу. Репчатый лук очистить, мелко порубить и перемешать с рыбой. Корень петрушки очистить, промыть и нарезать на кусочки по 1,5–2 см.

На дно каждой банки уложить корень петрушки, перец горошком, лавровый лист. Затем плотно уложить рыбу, смешанную с луком, добавить оставшиеся специи и залить оливковым маслом так, чтобы оно покрывало рыбу (банки не наполнять до самого верха). Наполненные банки закрыть крышками.

На дно широкой кастрюли, постелить в два слоя полотенце, влить воду и поставить на слабый огонь. Банки установить в кастрюлю так, чтобы они не соприкасались друг с другом. Кастрюлю накрыть крышкой, увеличить огонь и довести до кипения.

Когда соус в консервах закипит, не убавлять огонь и готовить 45 минут. Затем немного убавить огонь и варить консервы 6 часов.

После этого выключить огонь, дать немного остыть и вынуть банки.

1150. Консервы из щуки с растительным маслом

• *1 кг щуки*
• *600 мл растительного масла*
• *5 зубчиков чеснока*
• *1 корень хрена*
• *1 корень петрушки*
• *4 лавровых листа*
• *6 горошин черного перца*
• *2 головки репчатого лука*
• *100 г соли*
• *красный молотый перец*

Рыбу почистить и промыть под проточной водой. Очистить щуку от кожицы, разрезать вдоль хребта на две половины.

Удалить большие кости и нарезать рыбу на одинаковые кусочки среднего размера.

Репчатый лук очистить и мелко нарубить. Корень петрушки и хрена очистить, промыть водой, нарезать на небольшие брусочки. Чеснок почистить.

На дно простерилизованных банок положить лавровый лист, корни хрена и петрушки, несколько горошин черного перца, 1–2 зубчика чеснока. Затем плотно уложить в банки рыбу и лук, чередуя их друг с другом.

Растительное масло посолить и поперчить, все тщательно перемешать до полного растворения соли.

Маслом залить содержимое банок, герметично укупорить подготовленными крышками.

Стерилизовать в течение 6 часов, дать остыть при комнатной температуре. Хранить в прохладном месте.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ РЫБНЫХ КОНСЕРВОВ В СКОРОВАРКЕ

2 скумбрии или 4 сайры, 10 горошин черного перца, 2 гвоздики, 1 лавровый лист, 500 мл воды, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 головка репчатого лука, соль.

Рыбу почистить, помыть, нарезать на кусочки.

Луковицу нарезать кольцами, положить на дно кастрюли.

На него разложить рыбу, специи, залить водой. Влить несколько ложек оливкового масла. Закрыть кастрюлю крышкой, поставить на сильный огонь, после того как клапан зашипит, уменьшить огонь и варить в течение 20–30 минут.

Затем разложить рыбу в подготовленные банки, залить соусом, в котором она варилась, накрыть крышками. Поставить в кастрюлю с водой и прокипятить 15 минут. Затем герметично укупорить и оставить остывать.

1151. Консервы из форели пикантные

- *1 кг форели*
- *3 головки репчатого лука*
- *1 ч. ложка гвоздики*
- *1 ст. ложка мускатного ореха*
- *600 мл растительного масла*
- *5 лавровых листа*
- *150 г чеснока*
- *100 г соли*
- *1/2 ч. ложки красного молотого перца*

Рыбу, почистить и выпотрошить. Хорошенько промыть мясо форели теплой водой и положить на сухое полотенце. Разрезать

рыбу вдоль хребта, удалить позвоночник и нарезать кусочками 3–4 см в ширину, около 10 см в длину. В отдельной посуде посолить и поперчить рыбу.

Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами. На сковороде разогреть небольшое количество растительного масла и обжарить лук до золотистого цвета.

Добавить к луку семена горчицы и душистый перец горошком и потушить их на медленном огне 2–3 минуты. Очистить чеснок, положить его на дно простерилизованных банок вместе с лавровым листом.

После сложить в банки форель, как можно плотнее. Положить сверху лук и специи, поджаренные на масле.

Добавить гвоздику и мускатный орех, залить оставшимся растительным маслом. Укупорить банки стерилизованными крышками.

Стерилизовать 4,5–5 часов. Хранить около 6 месяцев в прохладном месте.

1152. Консервированный налим с имбирем в оливковом масле

- *1 кг налима*
- *800 мл оливкового масла*
- *80 г имбиря*
- *500 мл винного уксуса*
- *1 ч. ложка семян горчицы*
- *9 листьев черной смородины*
- *8 горошин черного перца*
- *2 ч. ложки сахара*
- *100 г соли*
- *250 мл воды*
- *4 палочки корицы*
- *1 горький перец*
- *7 лавровых листьев*

У налима удалить голову, очистить его от чешуи, внутренностей и нарезать небольшими кусочками. Посолить и поперчить разделанную рыбу в отдельной посуде.

В кастрюлю небольших размеров налить необходимое количество воды, довести до кипения и добавить уксус, измельченный имбирь и семена горчицы.

После закипания огонь убавить и всыпать сахар, корицу и нарезанный на небольшие дольки стручок красного перца. Потушив специи в уксусном растворе 3–4 минуты.

В горячие банки положить по лавровому листу, нескольку горошин черного перца, листьев смородины.

Кусочки налима полить уксусным соусом с приправами и все

хорошенько перемешать.

Уложить кусочки рыбы в банки и залить растительным маслом. Закрыть герметично крышками и поставить тушиться в духовку.

Банки расставить на противне на небольшом расстоянии.

Духовку предварительно нагреть до 30–40 °С, поставить в нее рыбные консервы и тушить 5–6 часов при температуре 160–180 °С.

Хранить в темном прохладном месте. Консервированный налим может храниться в течение 3 месяцев.

1153. Консервы из сазана с красным луком

- *1,5 кг сазана*
- *600 г красного лука*
- *800 мл оливкового масла*
- *150 г соли*
- *1 ч. ложка сахара*
- *10 гвоздик*
- *1 соцветие укропа или 2 ст. ложки семян*
- *1 ст. ложка черного перца горошком*
- *1–2 палочки корицы*

Рыбу средних размеров очистить от чешуи и выпотрошить. Промыть водой и дать воде хорошо стечь.

Удалить голову, хвостовой и боковые плавники.

Разрезать сазана вдоль хребта, а затем нарезать на небольшие кусочки по 3–3,5 см вдоль ребер.

Красный лук очистить и нарезать кружочками.

На дно подготовленных банок положить укроп и слой рыбы. Каждый слой рыбы пересыпать луком, посолить, поперчить и посыпать специями. Залить рыбу оливковым маслом так, чтобы оно было выше уровня рыбы на 2,5–3 см.

Закрыть банки стерилизованными крышками. Стерилизовать 5 часов. Хранить в прохладном месте.

1154. Консервированные окуни в растительном масле с маринованным чесноком

- *1 кг окуня*
- *300 г чеснока*
- *10 горошин белого перца*
- *1 л воды*
- *2 ч. ложки сахара*
- *1 ст. ложка соли*
- *2 ч. ложки мускатного ореха*
- *1/2 ч. ложки корицы*
- *300 мл растительного масла*
- *1 ст. ложка кинзы*

• *1/2 ст. ложки семян укропа*
• *1 ч. ложка тмина*

Рыбу почистить, удалить внутренности, отрезать голову и плавник хвоста. Боковые плавники аккуратно срезать. Промыть рыбу проточной водой и нарезать на небольшие кусочки. В отдельной посуде посолить окуней.

Чеснок почистить, отварить в небольшом количестве подсоленной воды до полуготовности (4–5 минут). После чего слить воду.

В отдельной посуде вскипятить воду, добавить соль, сахар, уксус, мускатный орех, горошины белого перца, корицу. Дать покипеть 2–3 минуты, после чего залить чеснок маринадом и накрыть кастрюлю крышкой.

На дно подготовленных банок положить лавровый лист, кинзу, укроп, тмин. Рыбу залить маринадом с чесноком, перемешать и разложить полученную смесь вместе с маринадом в банки. Герметично укупорить.

Стерилизовать около 5 часов. Хранить в прохладном месте.

1155. Консервы из судака с луком в растительном масле

• *1 кг судака*
• *700 мл растительного масла*
• *300 г репчатого лука*
• *1 ч. ложка молотого имбиря*
• *1/2 ч. ложки семян горчицы*
• *1/2 ст. ложки мускатного ореха*
• *10 горошин черного перца*
• *130 г соли*
• *красный молотый перец*
• *4 лавровых листа*
• *1 корень хрена*

Очистить от чешуи судака, выпотрошить. Отрезать голову и хвост. Хорошо промыть под проточной водой. После этого положить рыбу на сухое полотенце. Далее разрезать тушку рыбы вдоль хребта.

Удалить большие кости, а затем нарезать на небольшие кубики. В отдельной посуде посолить и поперчить рыбу.

Луковицы средней величины, почистить и нарезать крупными кольцами. На сковороду налить немного растительного масла и обжарить в нем лук до золотистого цвета.

Вместе с луком обжарить имбирь, семена горчицы и мускатный орех.

Корень хрена очистить, промыть теплой водой и нарезать на мелкие кусочки.

На дно подготовленных банок положить лавровый лист,

черный перец горошком, корень хрена.

Выложить первый слой рыбы, на него уложить поджаренный лук со специями, затем — снова слой рыбы. Таким образом наполнить банки рыбой и залить растительным маслом по «плечики». Герметично укупорить.

Стерилизовать в течение 6 часов. Оставить их при комнатной температуре на 4–5 дней, затем убрать в прохладное место.

1156. Карп в томатном соусе с луком и тмином

- *1 кг карпа*
- *800 г томатного соуса*
- *300 г репчатого лука*
- *1 ст. ложка растительного масла*
- *1/3 ч. ложки черного пера*
- *1/2 ст. ложки тмина*
- *2 красных острых перца*
- *4–5 зубчиков чеснока*
- *1 ч. ложка семян горчицы*
- *1/2 ч. ложки кориандра*
- *5 лавровых листа*
- *100 г соли*

Рыбу промыть, очистить, выпотрошить, отрезать голову, боковые плавники и хвост.

Разрезать рыбу вдоль хребта на две половинки. Половинки хорошенько промыть в теплой воде, положить на сухое полотенце. Затем нарезать карпа на небольшие кусочки по 4–5 см в ширину. Сложить в отдельную посуду и посолить по вкусу.

Лук почистить и нарезать кольцами. На сковороде разогреть растительное масло и обжарить на нем лук до золотистого цвета.

Томатный соус налить в отдельную посуду, посолить и поперчить его по вкусу, добавить обжаренный лук.

Стручок красного перца очистить, натереть на мелкой терке и добавить в соус.

Туда же всыпать семена горчицы, кориандр, измельченный чеснок.

Полученную приправу хорошенько перемешать, чтобы специи равномерно растворились в соусе.

В горячие сухие банки на дно положить лавровый лист, тмин, корень петрушки, который нужно предварительно очистить, помыть и нарезать на кусочки по 2–2,5 см.

Уложить плотными слоями карпа и залить каждый слой томатным соусом. Банки наполнить на 3/4 объема, а томатный соус налить по «горлышко» банки. Герметично укупорить.

Стерилизовать в течение 6 часов. Оставить при комнатной температуре на 2 суток.

Хранить в прохладном месте. Консервированный карп может храниться в таких условия 3–4 месяца.

1157. Консервированный линь в томатном соусе

- *1 кг линя*
- *700 г томатного соуса*
- *3 горьких перца*
- *4–5 зубчиков чеснока*
- *3 корня хрена*
- *100 г соли*
- *1/2 ч. ложки черного перца*
- *1/2 ч. ложки кориандра*
- *3 лавровых листа*
- *1 ст. ложка мускатного ореха*

Линя обдать кипятком. Рыбу очистить от чешуи и внутренностей. Удалить голову, хвост и плавники.

После этого хорошенько промыть рыбу в теплой, а затем в холодной проточной воде.

Обсушить филе линя на полотенце, нарезать на продольные брусочки размером около 2×5 см. Удалить крупные кости. Посолить и поперчить рыбу по вкусу.

Стручок горького перца промыть в холодной воде и мелко нарубить ножом. Корень хрена очистить и сполоснуть водой, натереть на мелкой терке. Так же приготовить чеснок.

На дно горячей банки положить лавровый лист, перец горошком, кориандр, мускатный орех и измельченный корень хрена. Заправить томатный соус чесноком и горьким перцем, тщательно перемешать.

Затем плотно уложить рыбу, каждый слой которой отдельно полить томатным соусом. Залить верхний слой рыбы так, чтобы томатный соус полностью покрывал линя.

Консервы герметично укупорить приготовленными крышками. Стерилизовать 5–6 часов. Хранить в прохладном темном месте до 6–7 месяцев.

1158. Консервированные окуни в томате

- *1 кг окуня*
- *1 л томатного соуса*
- *3 головки репчатого лука*
- *1 ч. ложка кориандра*
- *10 горошин черного перца*
- *1 ст. ложка мускатного ореха*
- *5 лавровых листа*
- *1 корень хрена*
- *100 г соли*
- *черный молотый перец*

• *растительное масло*

Рыбу средних размеров очистить и выпотрошить. Удалить голову и плавники, отрезать хвост. Нарезать окуней небольшими кусочками и посолить.

На сковороде разогреть растительное масло и обжарить в нем рыбу. Лук очистить, мелко нарезать и обжарить до золотистого цвета на масле.

В томатный соус добавить специи: кориандр, гвоздику, мускатный орех, черный перец горошком. Корень хрена очистить, промыть, нарезать тоненькими кружками и добавить к соусу. Все тщательно перемешать и поперчить.

В глубокую сковороду положить слой рыбы, на него — поджаренный лук. После этого полить все томатным соусом со специями. Укладывать продукты подобным образом и далее. После того как все окуни окажутся на сковороде, залить все томатным соусом и тушить около 20 минут.

Рыбу переложить в горячие и сухие банки, поливая соусом, в котором они тушились.

В каждую банку положить 1 крупный или 2 мелких лавровых листа.

Залить окуней томатным соусом. Банки герметично укупорить крышками и стерилизовать 2,5–3 часа.

Хранить консервы с окунем не более 3 месяцев в холодильнике.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ДОМАШНИХ ШПРОТ В СКОРОВАРКЕ

1 кг мелкой салаки (или кильки)

Для заливки: 10 пакетиков черного чая, 250–300 мл воды, 1 ст. ложка соли, 1/2 стакана растительного масла.

Заварить крепкий чай и дать настояться.

Затем добавить соль, полностью растворить ее и затем влить растительное масло. Очень хорошо перемешать, чтобы масло распределилось равномерно. Заливка должна быть теплой.

Рыбу почистить, затем, каждую окунуть в заливку и аккуратно уложить слоями в кастрюлю. Вылить на рыбу оставшуюся заливку.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь. Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 20 минут.

Когда рыба остынет, переложить в подготовленные банки, закрыть крышками. Хранить в холодильнике.

1159. Консервированные ерши в томатном соусе

- *1 кг ершей*
- *650 мл томатного соуса*
- *100 мл воды*
- *2 ст. ложки уксуса*
- *2 головки репчатого лука*
- *5 лавровых листьев*
- *1/2 ст. ложки мускатного ореха*
- *1 ст. ложка гвоздики*
- *1 ч. ложка кориандра*
- *8 горошин черного перца*
- *30 г имбиря*
- *соль*

Помыть ершей, выпотрошить, удалить боковые плавники и хвост, отрезать голову.

После этого аккуратно снять кожицу вместе с чешуей. Рыбу разрезать вдоль хребта, а затем боковые стороны разрезать на 2 или 3 части. Сложить в отдельную посуду и посолить. Лук почистить и нарезать кружками.

В отдельной посуде вскипятить небольшое количество воды, влить уксус, добавить имбирь, специи и лук. Прокипятить маринад 2–3 минуты.

После этого снять с огня и перемешать с томатным соусом, посолить и хорошенько перемешать.

В простерилизованные банки положить на дно лавровый лист, гвоздику и кориандр. На специи уложить рыбу, поливая каждый слой томатным соусом, смешанным с маринадом.

Наполненные банки герметично укупорить простерилизованными крышками. Стерилизовать 5 часов. Хранить в прохладном месте.

1160. Консервированная плотва

- *1,5 кг плотвы*
- *500 мл томатного соуса*
- *1,5 ст. ложки растительного масла*
- *2 головки репчатого лука*
- *5 зубчиков чеснока*
- *6–7 горошин черного перца*
- *4 лавровых листа*
- *1/2 ст. ложки кориандра*
- *1/2 ч. ложки гвоздики*
- *соль*
- *1 красный горький перец*
- *черный молотый перец*

Рыбу очистить от чешуи, выпотрошить и отрезать голову.

Хвост и боковые плавники можно просто отстричь. Разрезать рыбу вдоль хребта и удалить позвоночные кости. Почистить луковицы и разрезать их на четвертинки. Красный стручковый перец очистить от семян. Почистить чеснок.

Пропустить все приготовленные продукты через мясорубку. Посолить и поперчить полученную смесь по вкусу. Добавить кориандр, гвоздику, перец горошком и измельченный лавровый лист. Все тщательно перемешать и немного потушить на сковородке с растительным маслом. Накрыть сковороду крышкой и тушить на слабом огне 10–15 минут.

После этого, не снимая сковородку с огня, залить полученную массу томатным соусом, накрыть крышкой и тушение еще 5 минут.

В горячие и сухие банки уложить рыбную массу, стараясь избежать «воздушных пузырьков» в консервах. Затем герметично укупорить консервы и стерилизовать 4,5 часа. Дать остыть при комнатной температуре. Через 5–6 часов поставить паштет в холодильник.

1161. Консервированный сом в томатном соусе с имбирем

- *1 кг сома*
- *600 мл томатного соуса*
- *10 г корня хрена*
- *2 острых перца*
- *500 г чеснока*
- *1 ст. ложка имбиря*
- *1/2 ч. ложки черного перца горошком*
- *5 лавровых листа*
- *1/2 ч. ложки гвоздики*
- *1/2 ч. ложки тмина*

Рыбу выпотрошить, удалить внутренности, голову, плавники и хвост. Хорошенько промыть рыбу под проточной водой и разрезать вдоль позвоночника. Крупные позвоночные кости удалить. Нарезать сома на полоски по 3–4 см.

Приготовить специи: корень хрена очистить, промыть и натереть на мелкой терке. Перец очистить от чашелистика и от семян. Чеснок почистить и нарезать дольки на четвертинки. В томатный соус добавить приготовленные специи и, кроме уже перечисленных, имбирь, черный перец горошком. Посолить и поперчить соус, затем хорошенько перемешать.

На дно банки положить лавровый лист, гвоздику, тмин. Затем уложить приготовленную рыбу и залить острым томатным соусом со специями.

После этого герметично укупорить банки и стерилизовать 6–6,5 часов на среднем огне. Консервы оставить при комнатной

температурой на 2 суток. Затем убрать в прохладное место.

1162. Консервированная форель в томатном соусе с мятой

- *1 кг форели*
- *600 г томатного соуса*
- *100 мл растительного масла*
- *1/2 ч. ложки черного перца горошком*
- *5 лавровых листа*
- *1 ч. ложка мяты*
- *1 ч. ложка мелиссы лимонной*
- *15 г корня петрушки*
- *100 г соли*
- *красный молотый перец*

Форель очистить от чешуи и выпотрошить. Удалить голову и хвост, срезать ножницами плавники. Разрезать рыбу вначале вдоль позвоночника, а затем на кусочки средних размеров. Сложить нарезанную рыбу в глубокую посуду, посолить и поперчить. Все тщательно перемешать, добавить лавровый лист и черный перец горошком.

Залить всю массу растительным маслом и поставить на средний огонь. Кастрюлю накрыть крышкой. После того как масло закипит, огонь убавить и тушить рыбу 10–13 минут.

Корень петрушки очистить и нарезать кусочками по 2–3 см. Листья и побеги мелиссы лимонной и мяты перечной можно использовать в свежем или сухом виде. Уложить пряности и корень петрушки на дно банки.

На эти специи положить рыбу и залить банки томатным соусом. Герметично укупорить и стерилизовать 2 часа. Хранить в холодильник. Использовать в течение 5 месяцев.

1163. Сазан, консервированный в томатном соке с пряностями

- *1 кг карпа*
- *500 г томатного соуса*
- *2 ст. ложки хмели-сунели*

Рыбу очистить, удалить голову, хвост и плавники. Разрезать вдоль позвоночника, при этом удалить большие позвоночные кости. Нарезать рыбу на кусочки средней величины.

Томатный соус тщательно перемешать с 1,5–2 ст. ложками приправы хмели-сунели. В простерилизованные банки уложить кусочки карпа равномерно, поливая каждый слой томатным соусом с приправой. Герметично укупорить и стерилизовать 5 часов. Хранить банки в темном и прохладном месте.

1164. Консервированная щука с фасолью и луком

- *1 кг щуки*
- *300 г фасоли*

• *600 г оливкового масла*
• *4–5 луковиц лука-шалота*
• *3 красных стручковых перца*
• *10 горошин черного перца*
• *7 лавровых листьев*
• *2 ст. ложки соли*
• *черный молотый перец*
• *1 корень хрена*

Щуку выпотрошить, очистить от кожицы, снимая ее тонкой пленкой. Удалить плавники, голову и хвост. Разрезать щуку вдоль позвоночника и разрезать на несколько средних кусочков. Посолить и поперчить рыбу.

Лук-шалот очистить и нарезать полукольцами. Фасоль промыть под проточной водой.

Перец очистить от семян, нарезать на небольшие кусочки. Перемешать фасоль с луком-шалот и измельченным красным перцем.

В горячие и сухие банки положить лавровый лист, черный перец горошком и корень хрена, который предварительно очистить и нарезать на кусочки по 2–3 см. Выложить слой фасоли с луком и перцем, на нее уложить слой рыбы. Продолжать наполнять банки, чередуя кусочки рыбы с фасолью.

Залить содержимое банок оливковым маслом так, чтобы оно было на 3–4 см выше уровня консервов. Герметично укупорить и стерилизовать около 4,5–5 часов. Хранить в холодильнике.

1165. Консервированный карп с помидорами и перцем

• *1 кг карпа*
• *600 г помидоров*
• *200 г чеснока*
• *120 г соли*
• *10 горошин черного перца*
• *1 ч. ложка семян горчицы*
• *1 ст. ложка меллисы*
• *500 г сладкого перца*
• *1 ч. ложка тмина*
• *5 лавровых листьев*

Рыбу очистить, промыть и дать воде стечь. Разрезать рыбу вдоль позвоночника и удалить крупные кости. После этого нарезать карпа на кусочки, посолить и поперчить.

Помидоры промыть водой, очистить и подсушить. Почистить чеснок. Помидоры и чеснок пропустить через мясорубку. Полученную массу слегка посолить, добавить черный перец горошком, семена горчицы, измельченные листья и стебли меллисы.

Сладкий перец очистить, нарезать соломкой, обдать кипятком. Затем перемешать рыбу с перцем.

В подготовленные банки выложить рыбу с перцем, лавровый лист и тмин.

Залить рыбу чесночно-томатной массой, которая должна быть выше уровня рыбы на 3 см.

После этого герметично укупорить банки и стерилизовать 5 часов. Хранить в темном и прохладном месте в течение 6 месяцев.

1166. Консервированный сазан с луком и морковью

- *1 кг сазана*
- *700 мл растительного масла*
- *300 г репчатого лука*
- *500 г моркови*
- *6 лавровых листьев*
- *10 горошин черного перца*
- *1/2 ч. ложки тмина*
- *соль*
- *1/2 ч. ложки красного молотого перца*

Рыбу промыть, очистить и разрезать вдоль хребта. Удалить крупные кости.

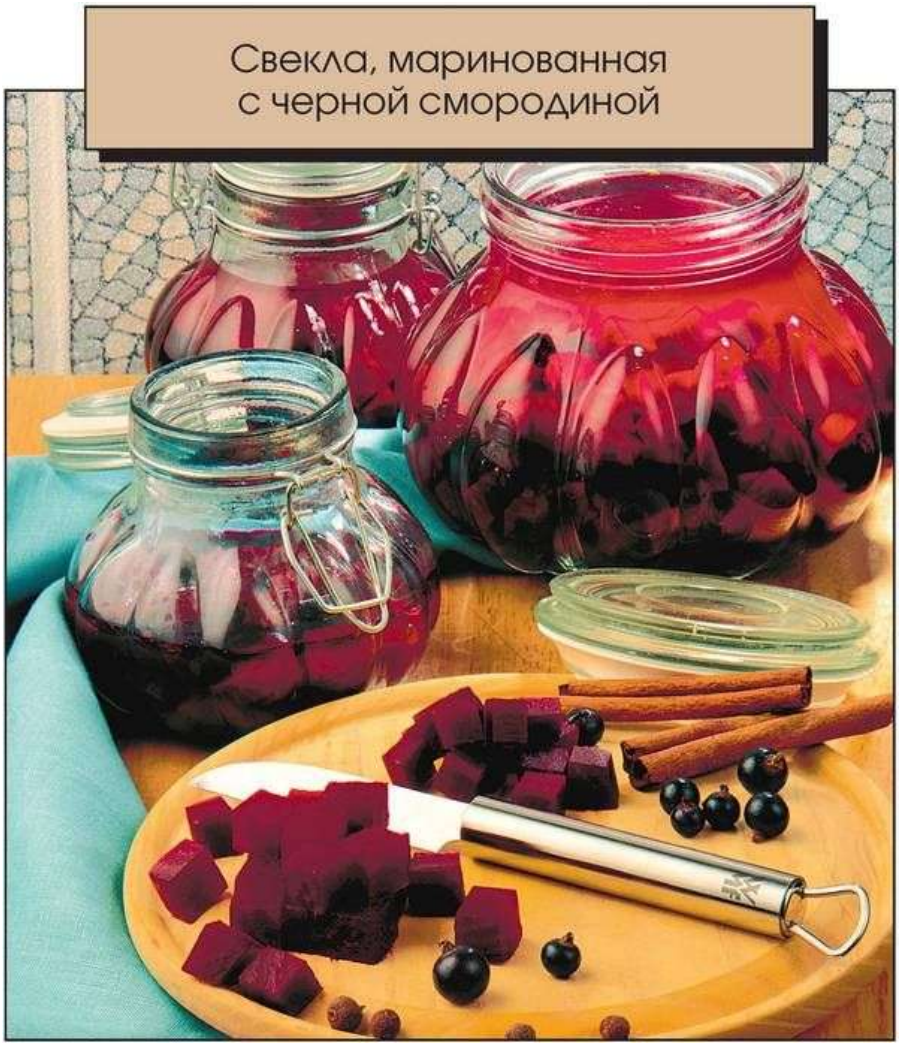
Нарезать рыбу на кусочки. Репчатый лук очистить и нарезать широкими кольцами. Морковь очистить, промыть и нарезать соломкой.

Разогреть сковороду с растительным маслом и обжарить в ней рыбу. Луком и морковь также поджарить на масле. Обжаренные продукты перемешать, посолить и поперчить.

На дно банки положить лавровый лист, черный перец горошком, тмин. Наполнить банки смесью мяса щуки с луком и морковью. Залить растительным маслом и герметично укупорить.

Стерилизовать 4 часа. Хранить в холодильнике.

Иллюстрации



600 г свеклы, 70 г ягод черной смородины. ***Маринад:*** *800 мл воды, 70 г сахара, 30 г соли, 8 бутонов гвоздики, 8 зерен перца душистого, кусочек корицы (молотая — 1/3 ч. л.), 100 мл 9 %-ного уксуса.*

Тщательно вымыть корнеплоды, очистить от кожицы и нарезать кубиками размером 1 см.

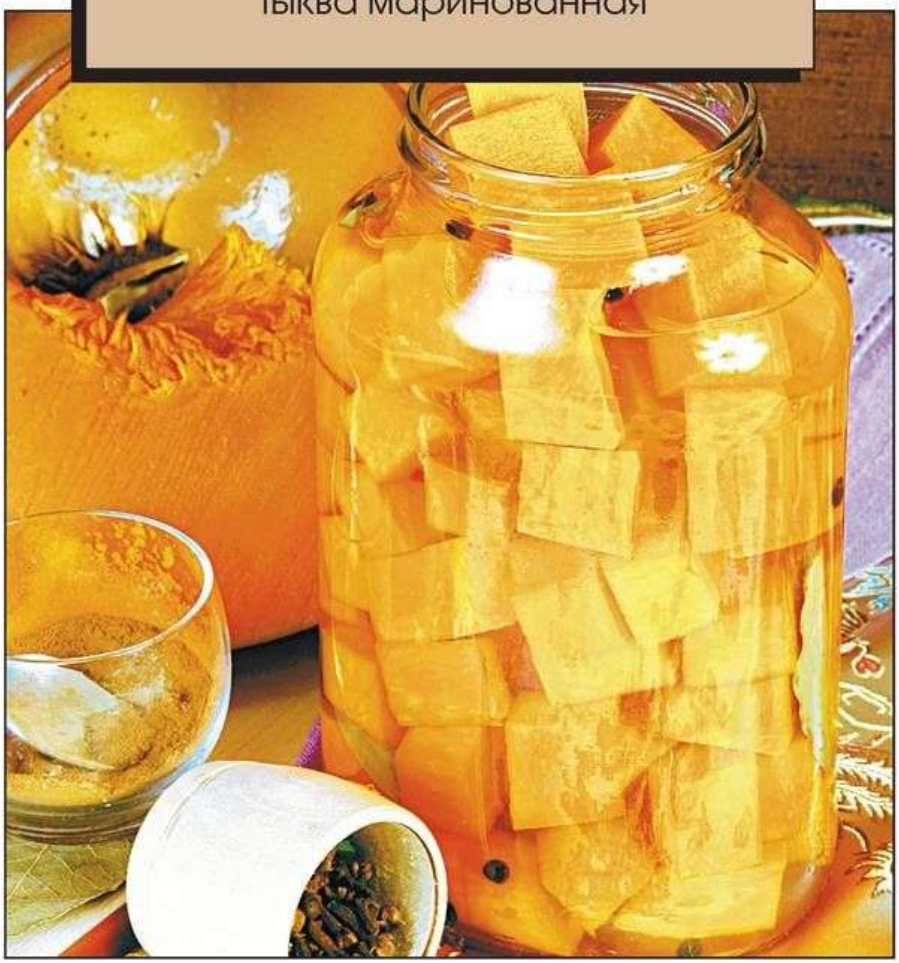
Ягоды черной смородины перебрать, промыть в проточной воде, удалить плодоножки и соцветия.

Довести до кипения воду, добавить соль, сахар, специи, снять с огня и добавить уксус.

В банки послойно уложить свеклу и черную смородину, залить горячим (95–98 °С) маринадом.

Стерилизовать банки при 100 °С: пол-литровые — 8 мин, литровые — 12 мин.

Тыква маринованная



1 кг тыквы, 1 ч. л. молотой корицы, 5–6 горошин душистого перца, 3–4 бутона гвоздики, 1–2 лавровых листа. ***Маринад:*** *на 1 л воды — 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. соли, 100–120 мл 9 %-ного уксуса.*

Тыкву вымыть, очистить, разрезать, удалить семена и нарезать мякоть небольшими кубиками.

Бланшировать в кипящей воде в течение 3–4 мин, обдать холодной водой.

Подготовленную тыкву уложить в банки по плечики,

добавить корицу, душистый перец, гвоздику и лавровый лист. Добавить в каждую банку уксус (1 ст. л. на пол-литровую банку).

Сахар и соль растворить в горячей воде, кипятить в течение 5 мин, дать отстояться, процедить.

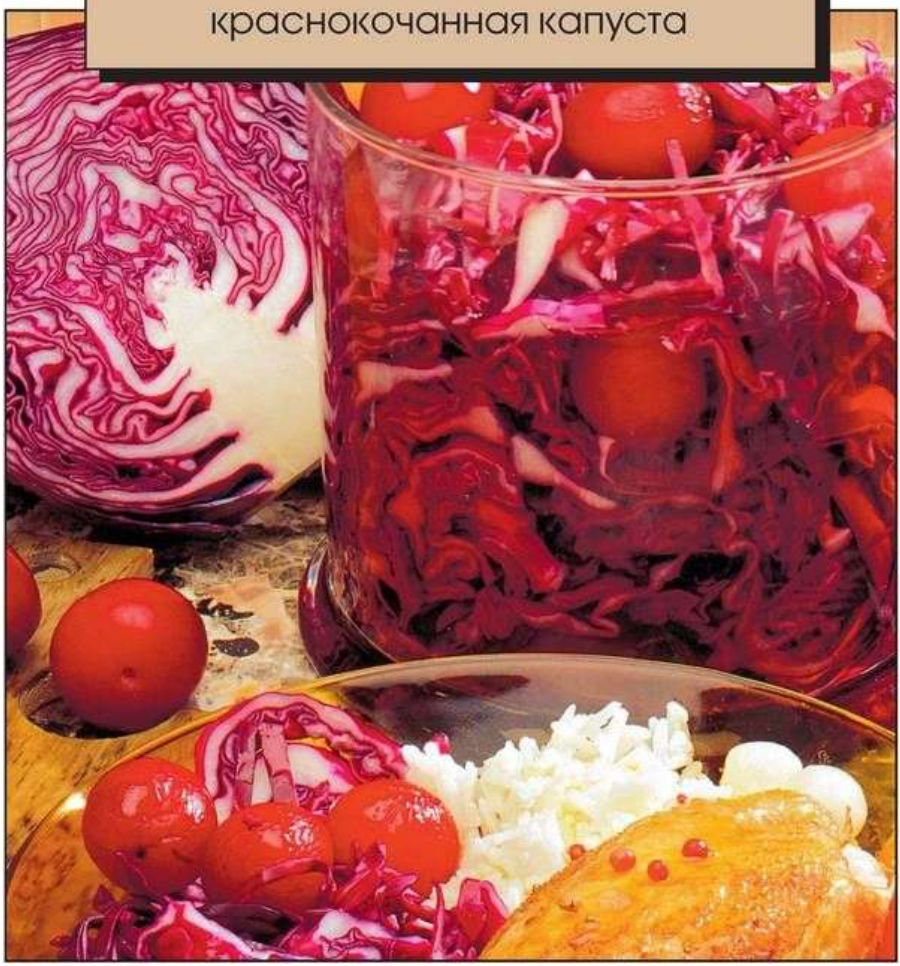
Залить тыкву горячим маринадом.

Накрыть банки крышками и поставить в кастрюлю с горячей водой.

Стерилизовать пол-литровые банки в течение 12–15 мин, литровые — в течение 20–25 мин.

Укупорить с помощью закаточной машинки, охладить.

Квашеная краснокочанная капуста



5 кг капусты, 100 г соли, 100 г сахара.

Капусту вымыть и очистить от верхних листьев, удалить кочерыжку.

Оставить несколько целых капустных листьев.

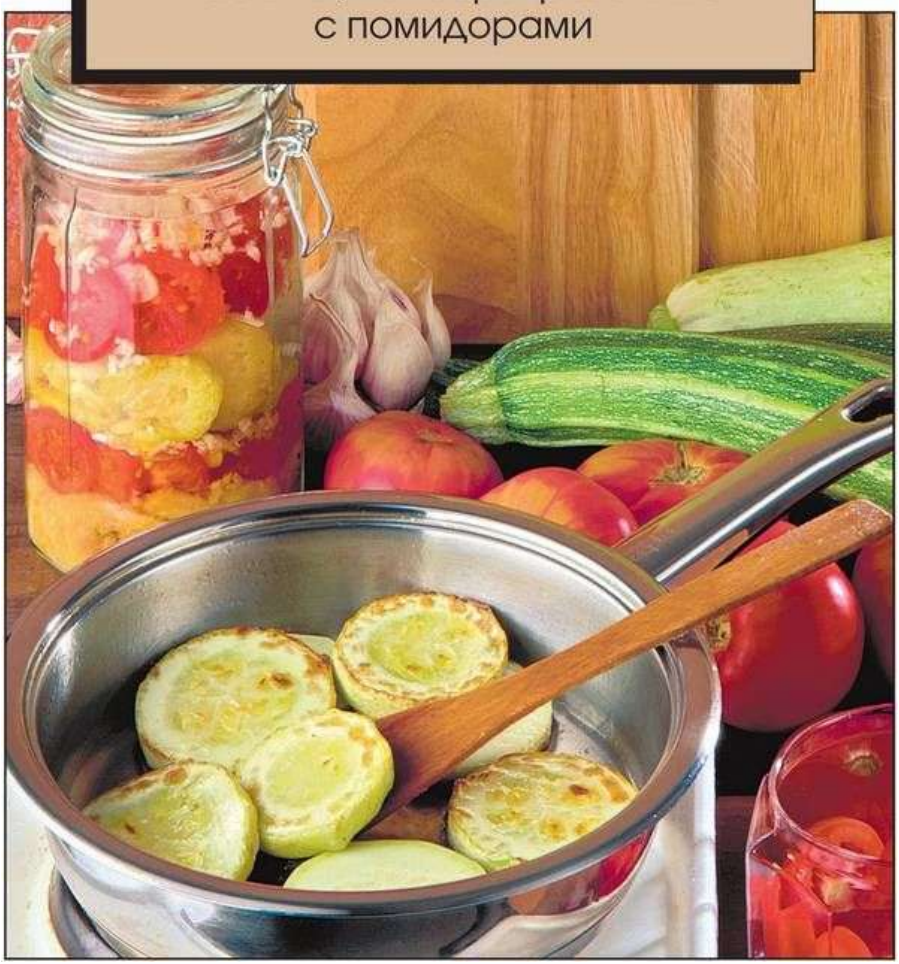
Капусту нашинковать полосками, добавить соль и сахар, перемешать и оставить на 30 мин.

Уложить в банки, плотно утрамбовывая и нажимая до появления на поверхности сока.

Сверху покрыть несколькими целыми капустными листьями, прижать тонким деревянным кружком и гнетом.

При комнатной температуре капуста будет готова через две недели.

Кабачки, консервированные с помидорами



300 г кабачков, 200 г помидоров, 1–2 дольки чеснока,

5 г соли, 20 г муки, 50 г топленого сливочного или растительного масла.

Молодые кабачки вымыть, нарезать на дольки. Обваляв в муке с солью, обжарить с двух сторон на топленом или растительном масле.

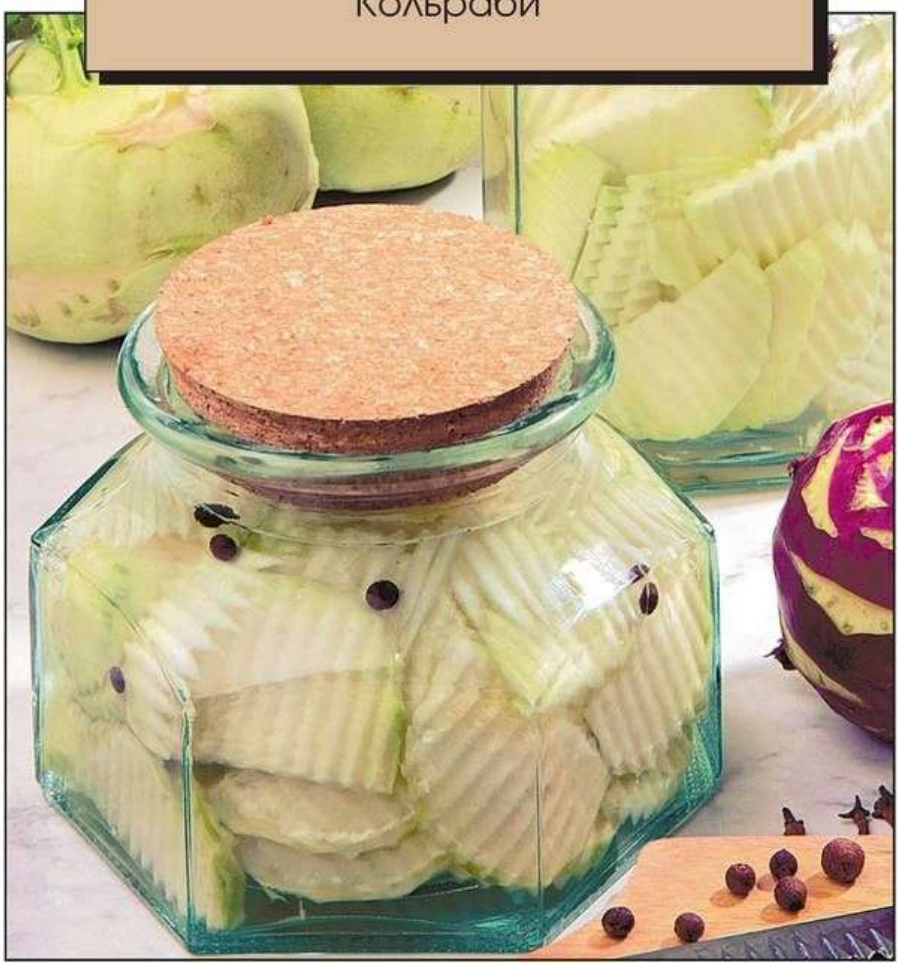
Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать или растолочь в ступе.

Красные помидоры вымыть, порезать дольками.

Кабачки, томаты и чеснок уложить послойно в банки до плечиков, добавить соль (1 ч. л. на 0,5-литровую банку), накрыть крышками и стерилизовать 35 мин при 100 °С.

Крышки закатать и поставить банки крышками вниз для охлаждения.

Кольраби



6 шт. молодой капусты кольраби. ***Маринад:*** *1 л воды, 0,25 л 8 %-ного уксуса, 30 г соли, 20 г сахара.*

Кольраби очистить, промыть и порезать дольками.

Опустить в подкисленную уксусом и подсоленную кипящую воду и варить 5 мин.

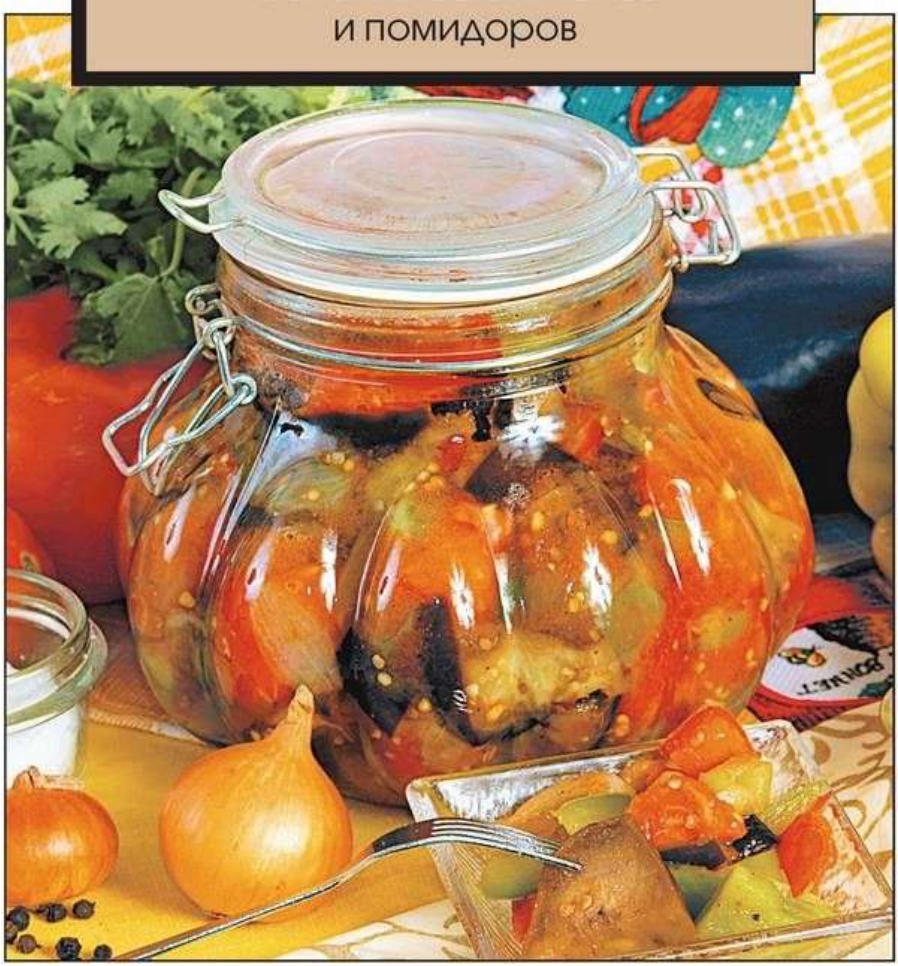
Вынув из воды, охладить и уложить в банки.

Приготовить маринад: воду довести до кипения, добавить соль и сахар, охладить и добавить уксус.

Охлажденным рассолом залить кольраби, закрыть банки и стерилизовать 30 мин.

Через два дня стерилизацию повторить. С момента закипания стерилизовать 20 мин.

Салат из баклажанов и помидоров



500 г баклажанов, 500 г помидоров, 3 болгарских

перца, 3 луковицы, 100 мл растительного масла. ***Маринад:*** *2 ст. л. 9 %-ного уксуса, 1 ч. л. сахара, 2 ч. л. соли, 5–7 горошин черного перца.*

Овощи вымыть, очистить лук, у болгарского перца удалить семена и плодоножки.

Баклажаны и помидоры нарезать кубиками, перец — небольшими кусочками. Лук нарезать мелко.

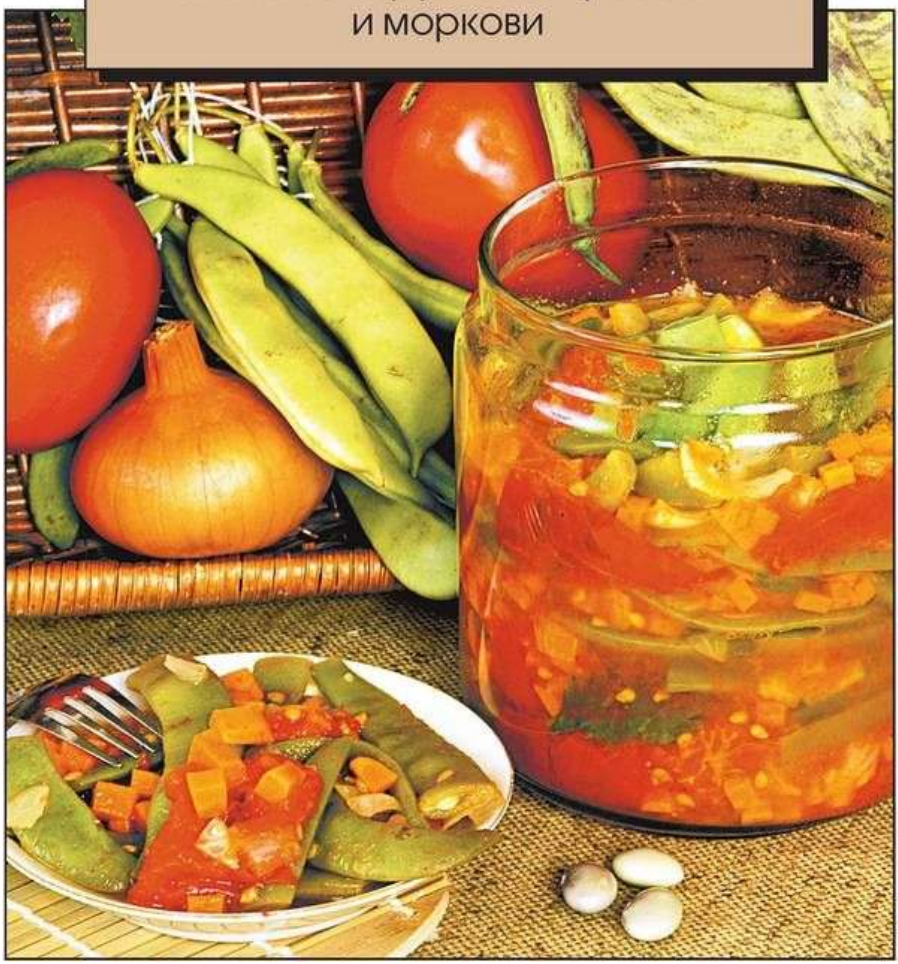
Порезанные овощи выложить в кастрюлю, посолить, посыпать сахаром, перемешать.

Добавить перец горошком, растительное масло и тушить, помешивая, в течение 15 мин. Влить уксус, перемешать.

Салат разложить по банкам. Банки накрыть чистыми крышками.

Поставить в кастрюлю с горячей водой, стерилизовать пол-литровые банки в течение 5 мин, литровые — в течение 7–10 мин, укупорить и охладить.

Салат из стручковой фасоли и моркови



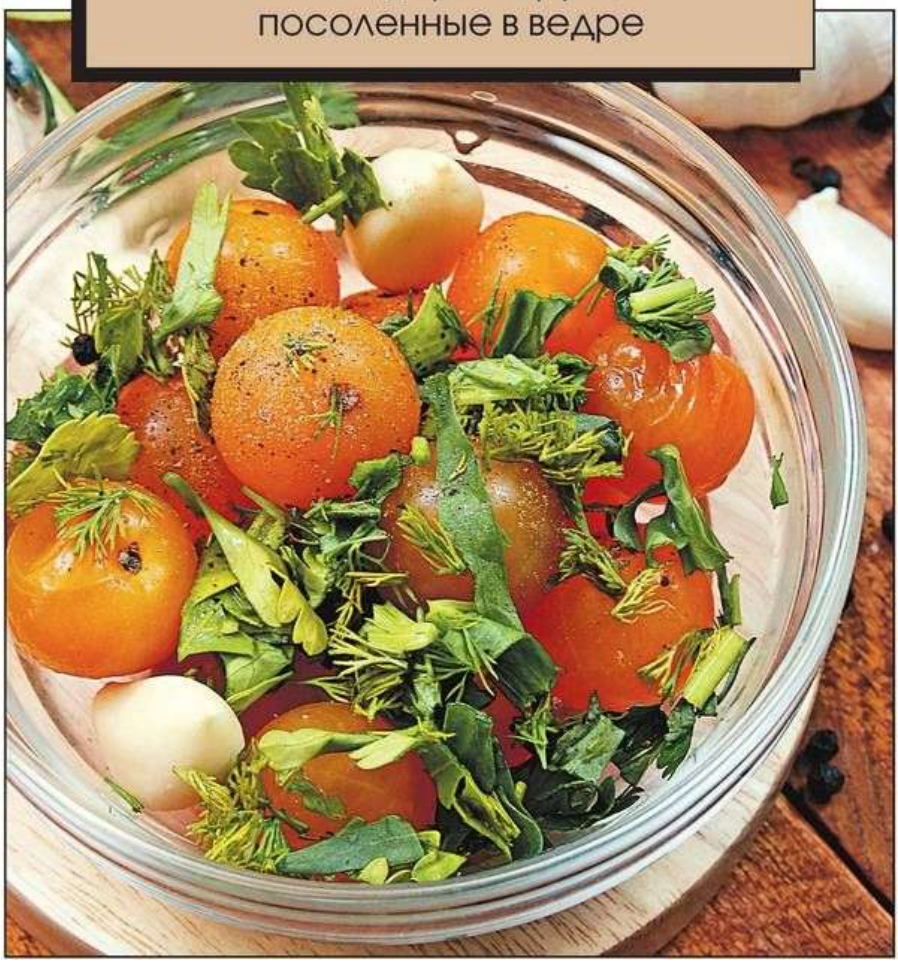
500 г стручковой фасоли, 300 г моркови, 3–4 луковицы, 5–6 помидоров, 1 пучок зелени базилика, 50 мл растительного масла, 2 ч. л. сахара, 2 ст. л. соли, 5–7 горошин черного перца, 1 ч. л. черного молотого перца. ***Маринад:*** *40 мл 9 %-ного уксуса.*

Все овощи очистить и тщательно вымыть. Фасоль нарезать крупно, морковь нарезать кубиками, лук — полукольцами. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, нарезать дольками.

Зелень базилика вымыть и крупно нарезать. Морковь, лук и помидоры выложить в кастрюлю, добавить растительное масло и тушить, помешивая, 10 мин. Добавить зелень базилика, фасоль, соль, сахар, перец горошком и молотый перец. Продолжать тушить на

слабом огне в течение 5–7 мин, затем влить уксус и перемешать. Овощную смесь плотно уложить в банки, накрыть чистыми крышками и поставить в кастрюлю с горячей водой. Стерилизовать полулитровые банки в течение 5 мин, литровые — в течение 7–10 мин, укупорить. Банки перевернуть вверх дном и оставить до остывания.

Помидоры черри, посоленные в ведре



7 кг помидоров, укроп, петрушка, листья сельдерея, чеснок. ***Рассол:*** *5 л воды, 260 г соли, черный перец.*

Помидоры тщательно вымыть. Зелень вымыть и нарезать. Чеснок очистить.

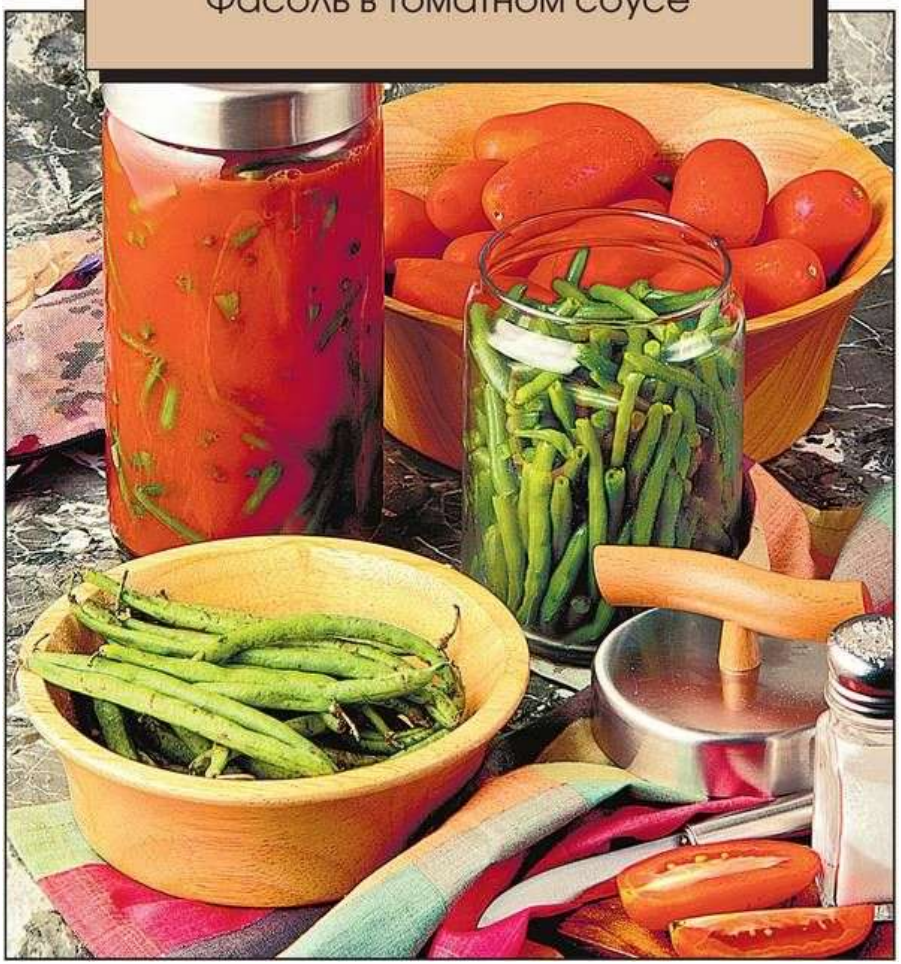
Выкладывать помидоры и пряную зелень в ведро слоями так, чтобы за каждым слоем помидоров следовал

слой укропа, петрушки, сельдерея, чеснока.

В холодную воду добавить соль и специи. Залить помидоры рассолом.

Оставить на 2 дня на балконе или веранде, чтобы начался процесс брожения, после чего переместить в холодное место.

Фасоль в томатном соусе



600 г фасоли, 500 г красных зрелых помидоров, соль, сахар по вкусу.

Зеленые стручки фасоли вымыть, обрезать концы, нарезать кусочками длиной 3–4 см.

Опустить фасоль на 2–3 мин в кипящую подсоленную воду (970 мл воды, 30 г соли).

Откинуть фасоль на дуршлаг, остудить проточной

холодной водой, дать ей стечь.

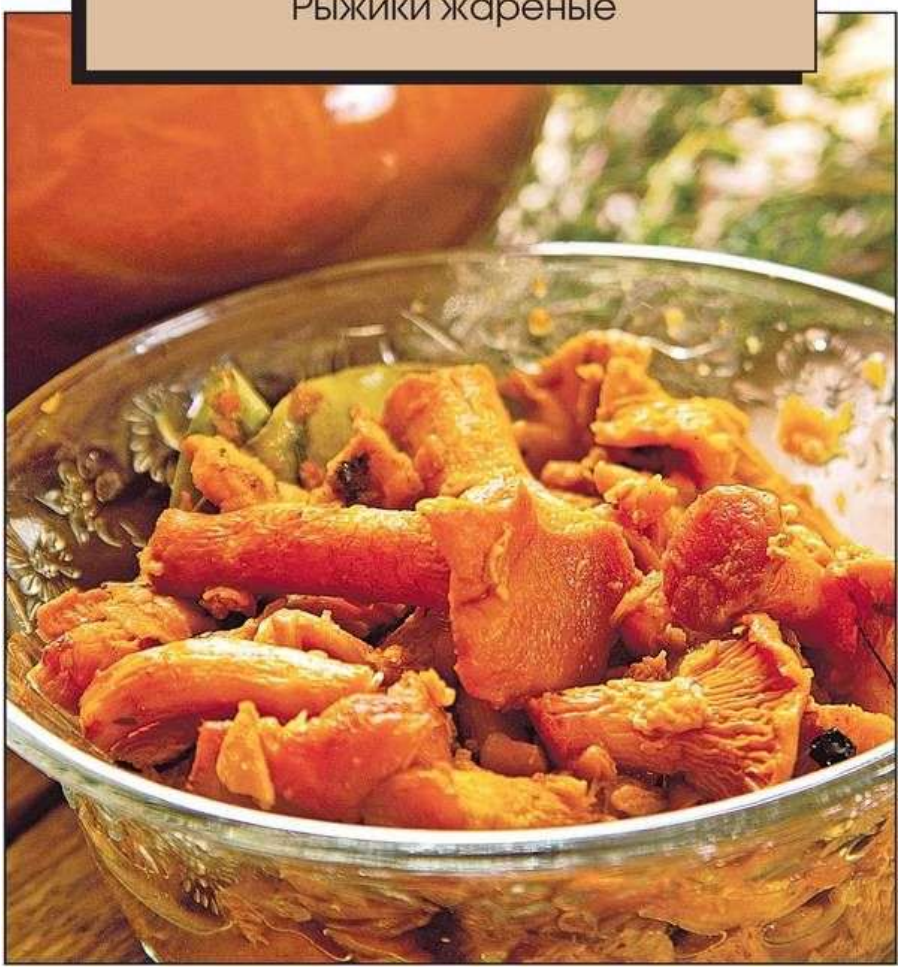
Плотно уложить стручки в банки.

Приготовить томатный соус: вымыть помидоры, удалить плодоножки, нарезать дольками, тушить в кастрюле под крышкой 10 мин. В горячем виде протереть через сито. К протертой массе добавить по вкусу соль и сахар, хорошо размешать и довести до кипения.

Горячим (95–98 °С) томатным соусом залить фасоль.

Стерилизовать при 100 °С банки вместимостью 0,5 л — 30 мин, 1 л — 45 мин.

Рыжики жареные



1 кг молодых рыжиков, 500 мл растительного масла.

Грибы промыть, очистить, просушить на полотенце. Обжарить в большом количестве масла, остудить.

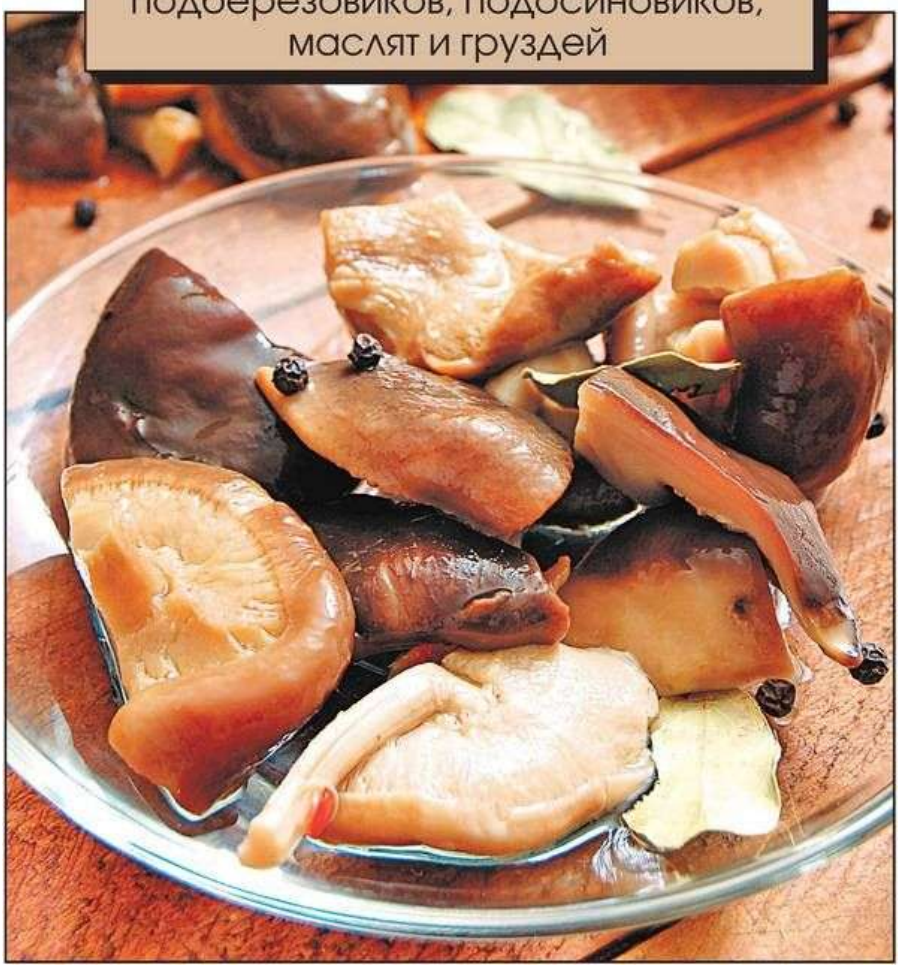
Сложить готовые рыжики в банку шляпками вверх.

Залить теплым маслом, в котором грибы жарились, чтобы масло на 3–4 пальца покрывало грибы. Банку закрыть.

Хранить грибы в холодном и сухом месте.

Перед подачей на стол слегка поджарить.

Засолка белых грибов, подберезовиков, подосиновиков, маслят и груздей



8 кг грибов, 8–10 лавровых листьев, горсть черного перца горошком, 400 г соли.

Грибы вымыть, очистить и удалить ножки.

Поместить грибы в кипящую подсоленную воду и варить в течение 20 мин.

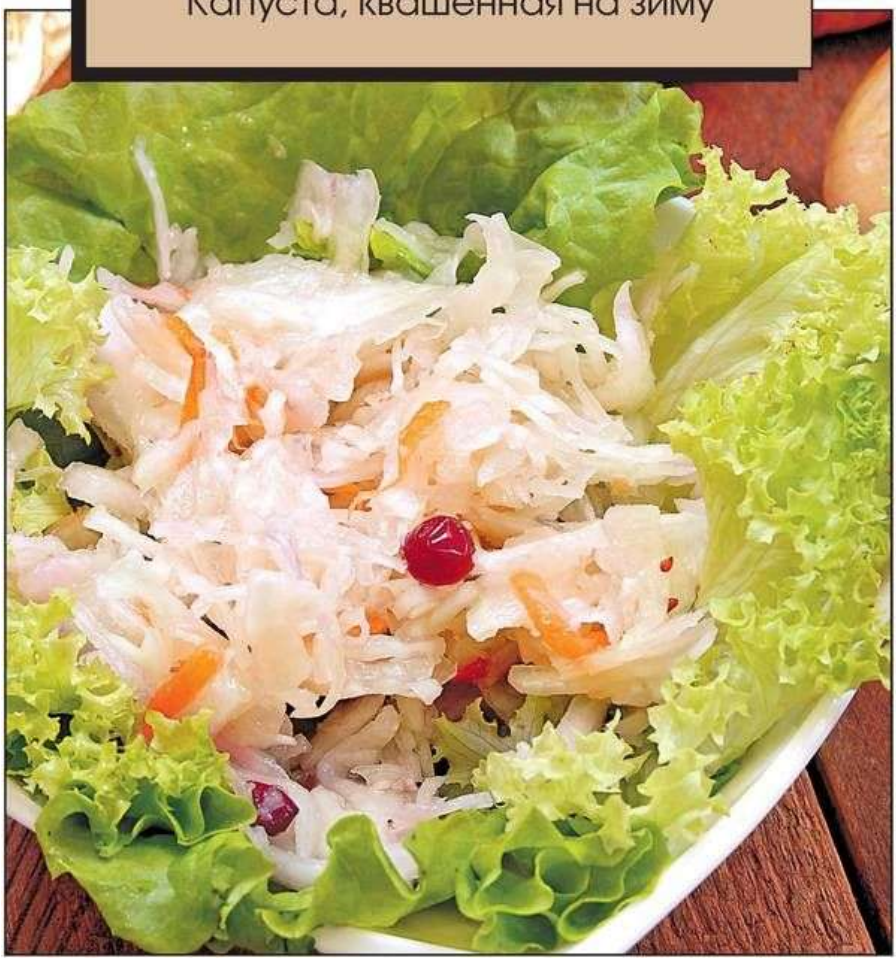
Снять с огня, откинуть в дуршлаг, обсушить.

Бочку ошпарить кипятком и положить в нее грибы,

пересыпая солью и специями.

Плотно закрыть бочку крышкой с грузом, поставить в прохладное место.

Капуста, квашенная на зиму



15 кг капусты, 650 г моркови, 550 г брусники, 4 кг яблок, 300 г соли.

Капусту вымыть и очистить от верхних листьев. Нашинковать ее, оставив несколько больших капустных листьев для того, чтобы застелить ими дно бочки.

Бруснику перебрать и вымыть. Яблоки, морковь вымыть и натереть на терке.

Смешать бруснику, яблоки и морковь с капустой.

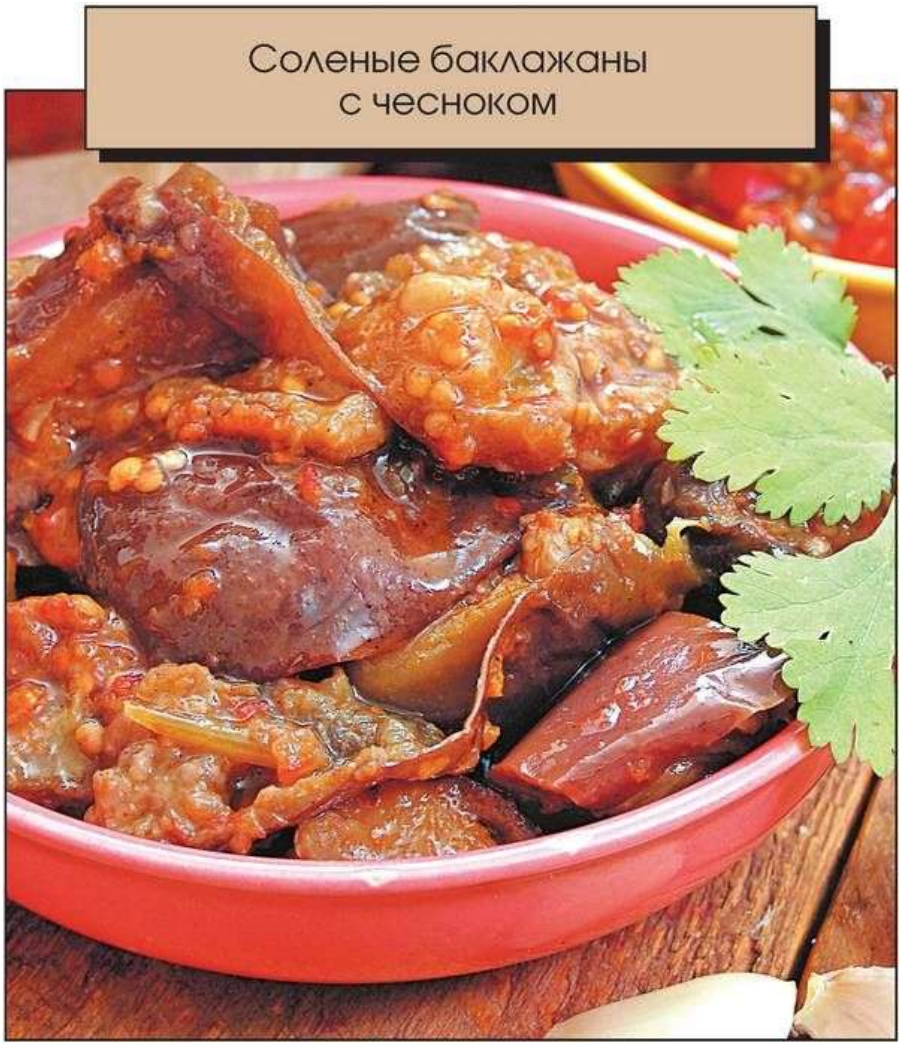
Бочку тщательно вымыть, ошпарить кипятком.

На дно бочки уложить листья капусты, посыпать

солью.

Помещать капусту небольшими порциями, обязательно чередуя с порциями соли.

Когда бочка будет полной, плотно закрыть ее крышкой с грузом.



600 г баклажанов, 5–8 зубчиков чеснока. ***Рассол:*** *1 л воды, 1 ст. л. соли, молотый черный перец*

Баклажаны вымыть, удалить плодоножки. Почистить чеснок.

Соединить в отдельной посуде соль и воду, довести до кипения.

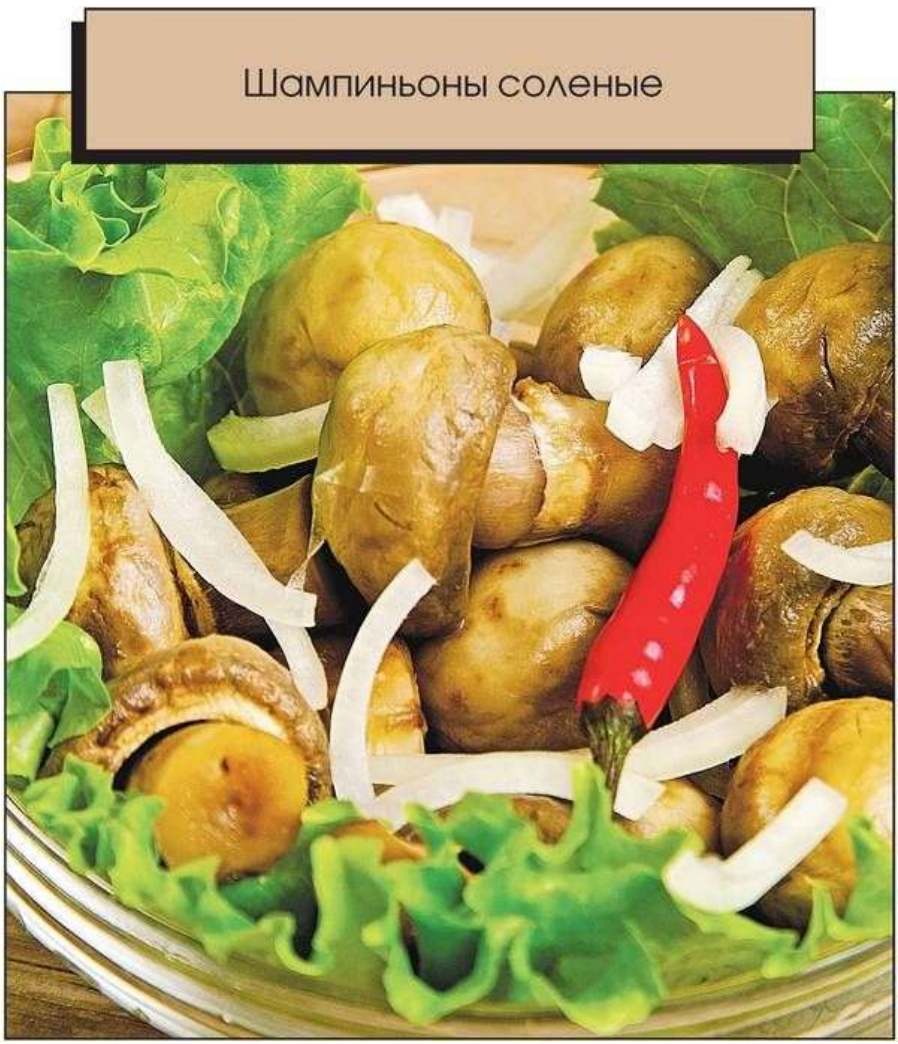
В кипящий рассол добавить обработанные баклажаны, закрыть крышкой.

Варить на медленном огне 10–15 мин.

Довести баклажаны до готовности, снять с огня, сделать небольшие надрезы на кожице и слегка отжать сок. Остудить.

Чеснок измельчить, соединить с молотым перцем и полученной смесью обильно приправить готовые баклажаны.

Залить баклажаны холодным рассолом и поставить в прохладное место.



1 ведро шампиньонов, 400 г соли, 500 г лука, 500 г острого перца, 200 мл растительного масла, специи по вкусу.

Шампиньоны очистить от верхней кожицы,

тщательно промыть холодной водой, добавить соль, тщательно перемешать и оставить на 30 мин.

Лук очистить и нарезать кольцами или полукольцами.

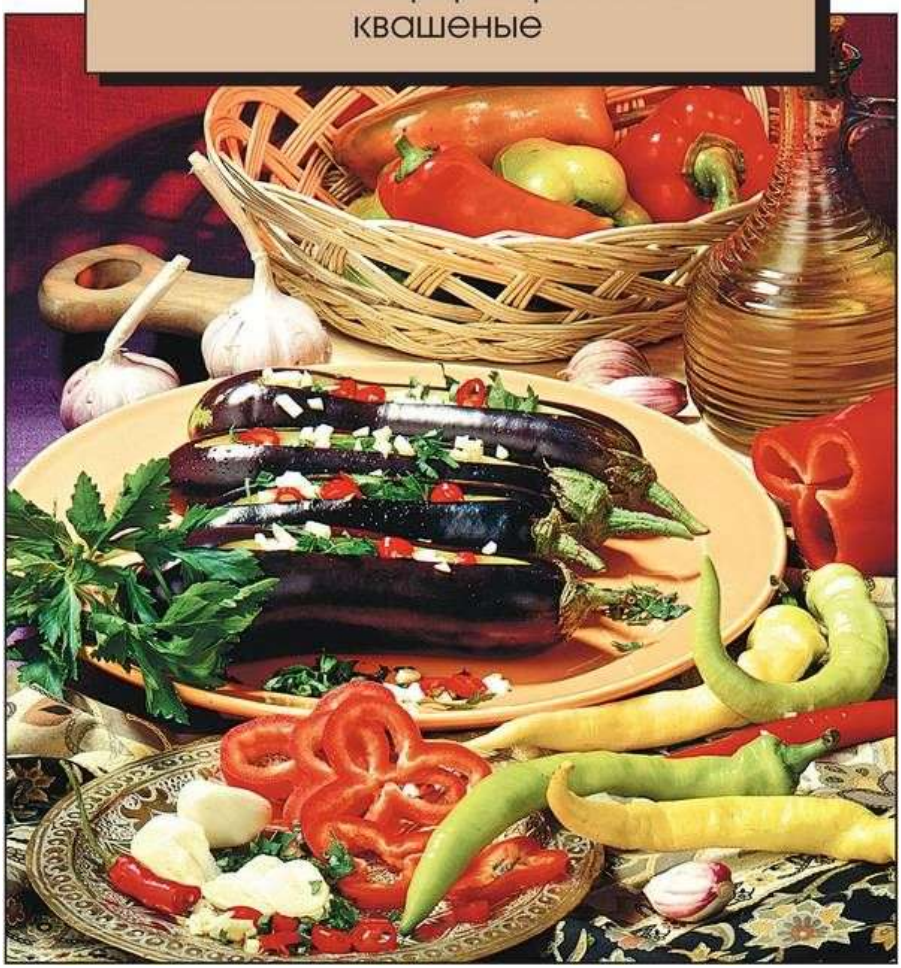
Из перца удалить семена, промыть холодной водой и нарезать кольцами.

На дно банки выложить подготовленные шампиньоны, следующим слоем уложить кольца лука.

Затем выложить перец. Продолжить чередование слоев до края банки, последним слоем должны быть шампиньоны. При желании можно добавить специи.

Залить грибы растительным маслом. Закатать банки.

Баклажаны фаршированные квашеные



10 кг баклажанов, 1 кочан капусты, 5 шт. моркови, 10 болгарских перцев, 10 корешков петрушки, 5–10 веточек укропа, 10–15 стеблей сельдерея, 3 головки чеснока, 1 стакан соли. ***Рассол:*** *3 стакана соли на 10 л воды.*

Промыть баклажаны, удалить плодоножки, опустить на 5 мин в кипящую воду и охладить.

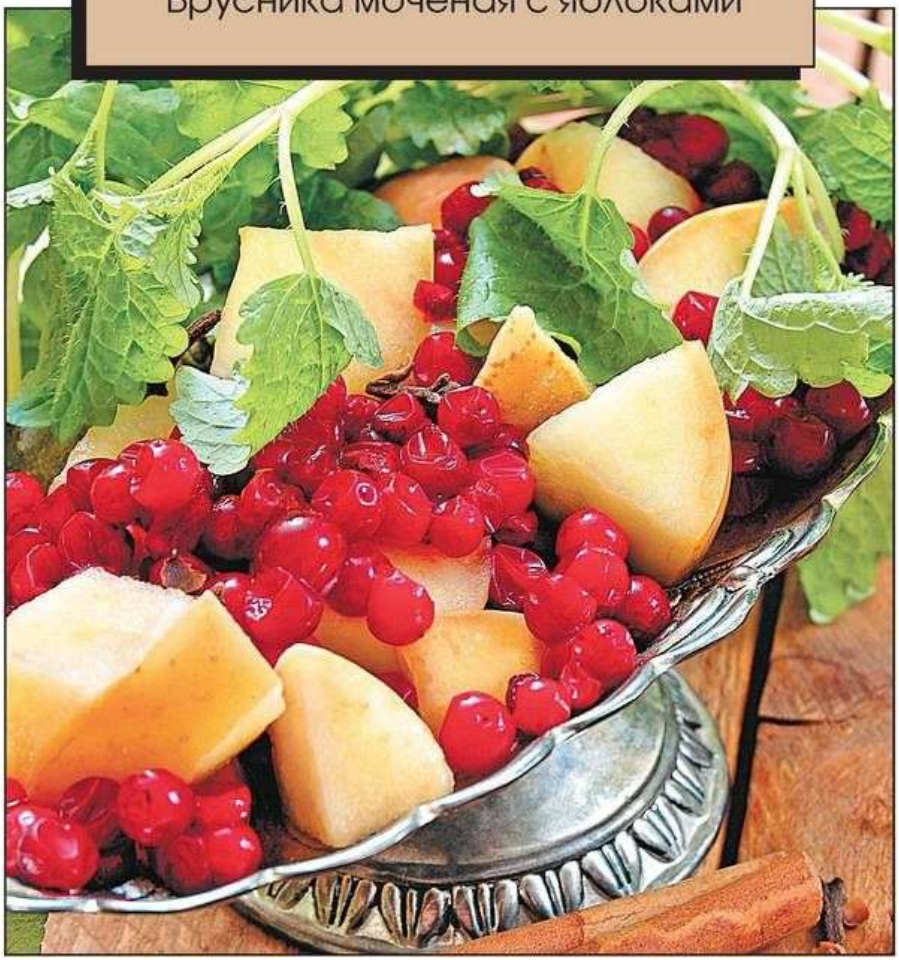
Баклажаны разрезать вдоль, но не до конца — так, чтобы у завязи они были целыми.

Морковь, капусту и болгарский перец очистить, промыть, нарезать в виде тонкой лапши, добавить толченый чеснок, мелко нарезанную зелень, соль и перемешать.

Баклажаны фаршировать подготовленной смесью, перевязать веточками сельдерея или ниткой и уложить в тщательно промытую и ошпаренную кипятком бочку, на дно которой предварительно уложить листья капусты. Сверху накрыть баклажаны листьями капусты, холстом, деревянной крышкой.

Залить рассолом и оставить для брожения. Через сутки долить оставшийся рассол в баклажаны и оставить в холодном месте для брожения на месяц.

Брусника моченая с яблоками



800 г брусники, 300 г яблок. ***Заливка:*** *600 мл воды, 50 г сахара, корица, гвоздика.*

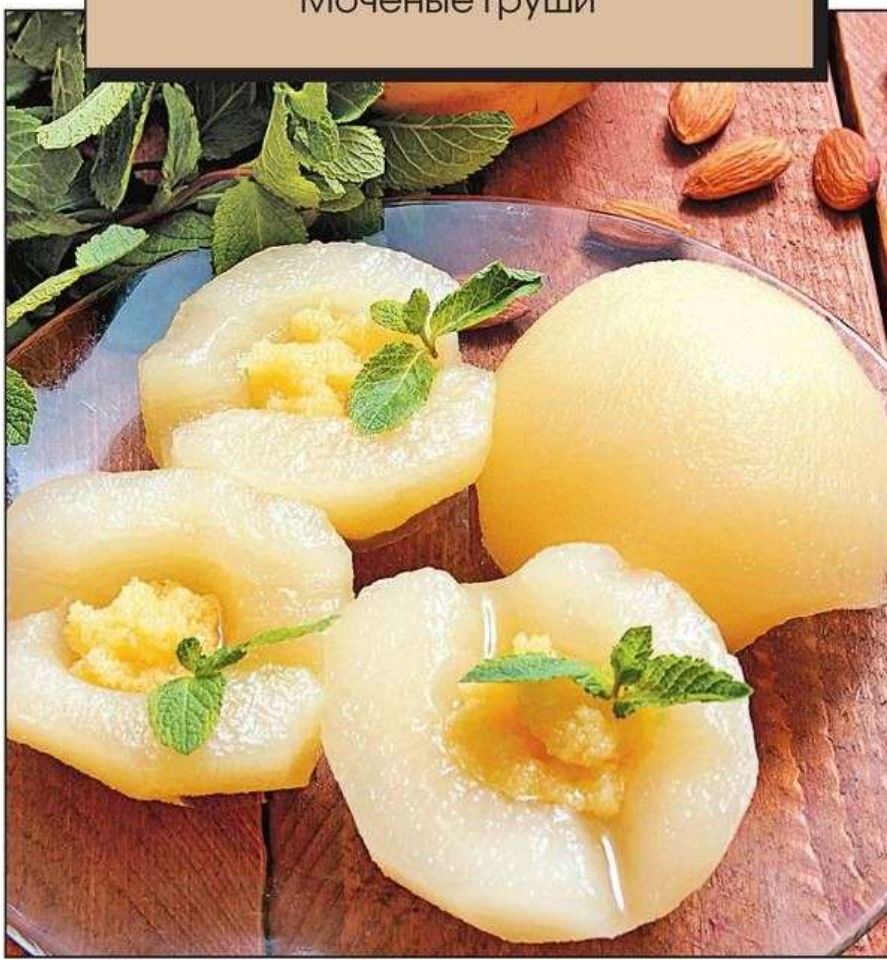
Яблоки тщательно вымыть, нарезать небольшими кусочками.

Бруснику перебрать, удалить плодоножки и вымыть, поместить в банку вместе с яблоками.

Приготовить маринад: соединить сахар с водой, довести до кипения, добавить корицу и гвоздику. Этим маринадом залить бруснику и оставить на несколько дней.

При хранении бочку закрыть кругом с грузом, чтобы маринад оказался немного выше круга.

Моченые груши



11 кг груш, смородиновые листья. ***Сусло:*** *10 л воды, 120 г ржаной муки, 1 ст. л. соли, 1 ст. л. сухой горчицы.*

Груши вымыть, очистить, каждую разрезать пополам, удалить сердцевину, поместить в бочку.

Укладывать слоями: листья смородины, груши, листья смородины и снова груши.

Ржаную муку развести в 300 мл холодной воды, залить 2 литрами закипевшей воды, охладить.

После охлаждения сусло пропустить через фильтр, добавить соль и горчицу.

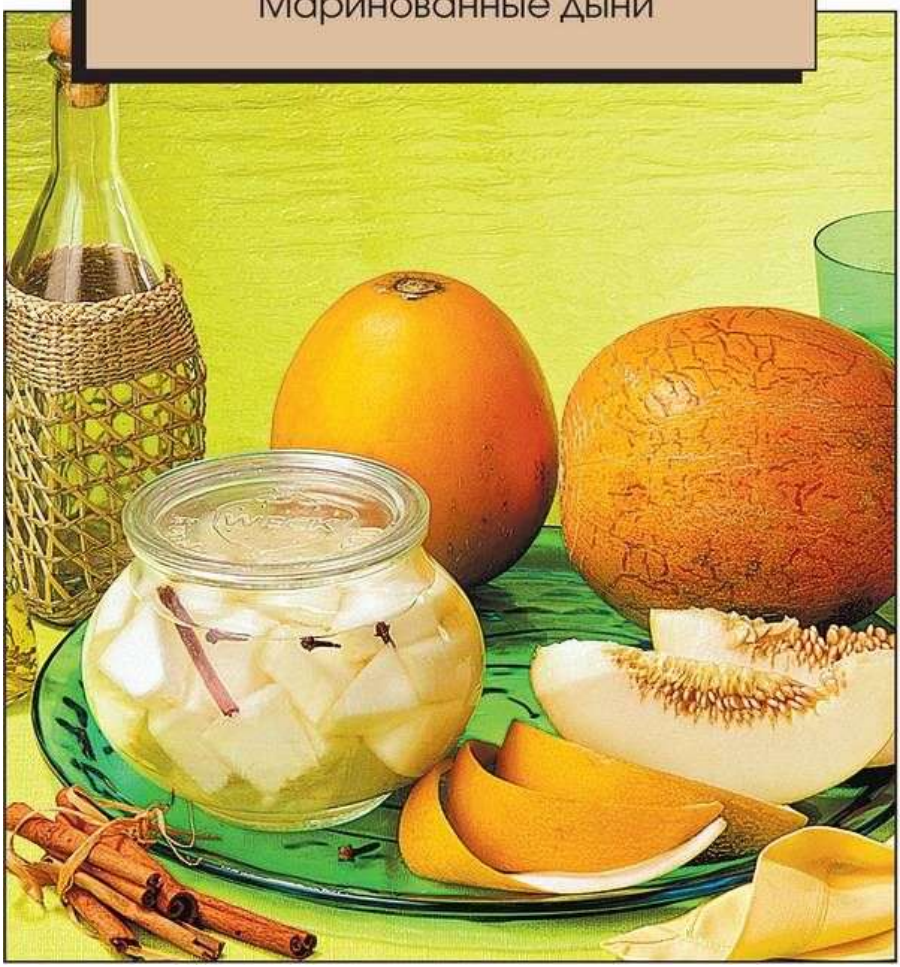
Добавить кипяченую остуженную воду, доведя объем до 10 литров.

Груши полностью залить приготовленным раствором, поставить под гнет.

Сусло должно покрывать груши полностью. Груши будут готовы через 1 месяц.

Если объем воды в бочке уменьшается, следует постоянно ее доливать.

Маринованные дыни



1 кг дыни, 200 г сахара. ***Маринад:*** *на 4 стакана образовавшегося винного уксуса: 1 стакан воды, 5 стаканов сахара, гвоздика, черный перец горошком.*

Дыни с ароматной, но твердой мякотью очистить от семян и кожицы.

Мякоть нарезать кусочками шириной 3 см, в каждый воткнуть по бутончику пряной гвоздики и по горошине черного перца.

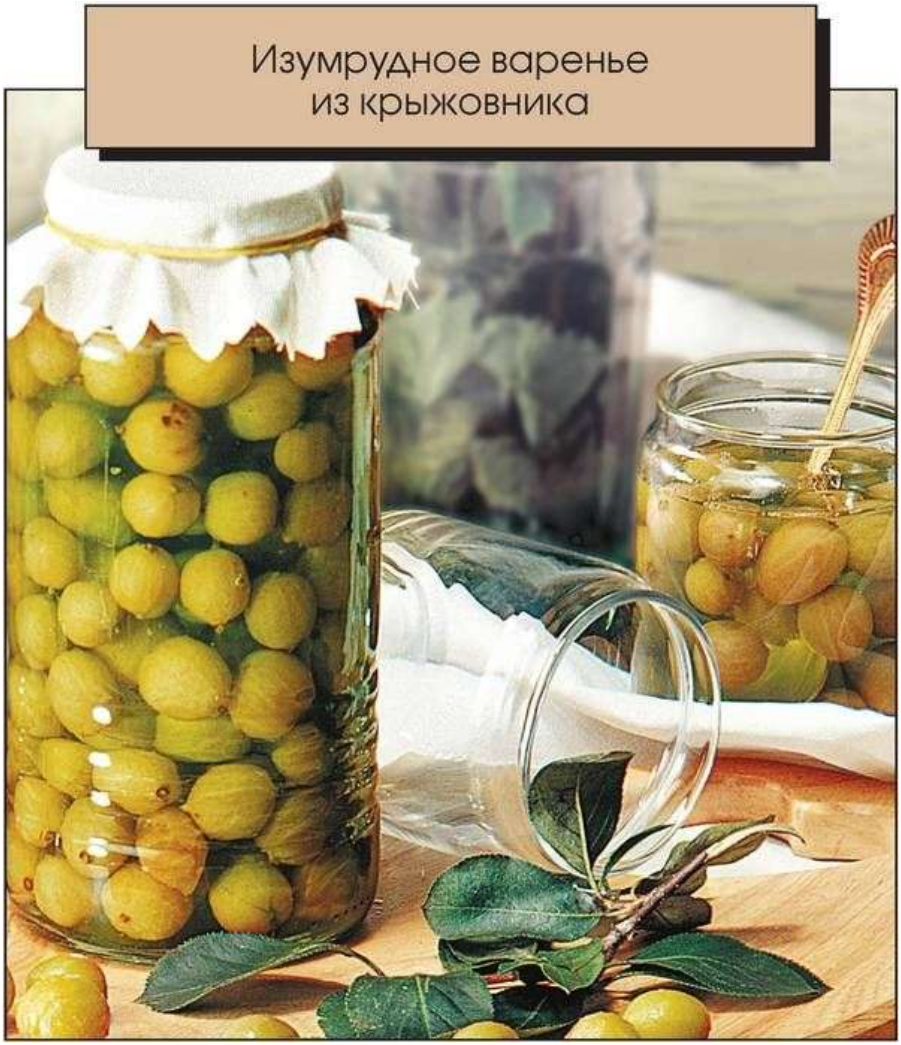
Уложить куски дыни в фарфоровую или стеклянную

емкость, посыпать сахаром и залить неразбавленным винным уксусом.

На следующий день уксус отцедить от плодов, измерить его объем, добавить воду и сахар.

Сварить из полученной смеси маринад, охладить его и залить им уложенные в банки кусочки дыни.

Банки закрыть герметически и убрать в холодное место.



1 кг ягод крыжовника, 1,3 кг сахара, 3 пригоршни листьев вишни, 7 стаканов воды.

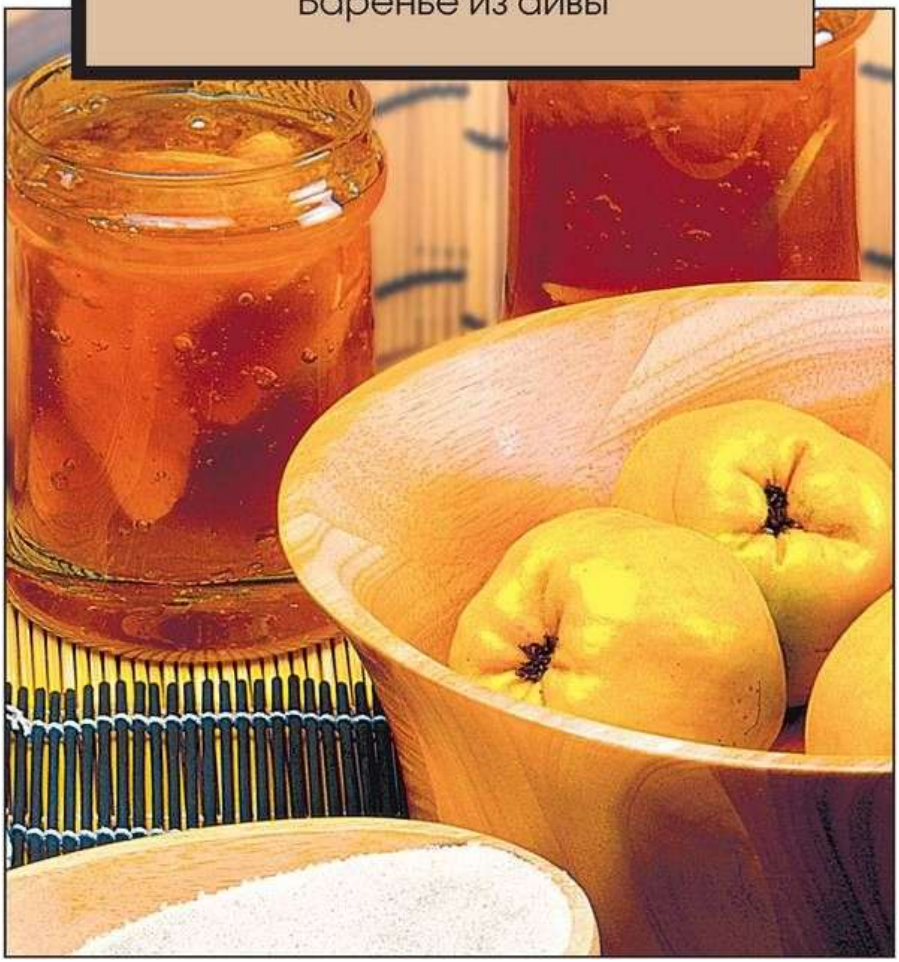
Неспелый, однородный по величине крыжовник промыть, выложить для обсушки на бумажное полотенце, срезать верхушки ягод острым ножом и с

помощью стеклянного шпателя или шпильки осторожно вынуть семенную коробку. Две пригоршни листьев вишни промыть, залить водой и кипятить не более 2–3 мин, чтобы отвар не покраснел. Процедить, охладить.

Очищенные ягоды залить 5 стаканами отвара листьев вишни так, чтобы он покрывал ягоды, и поставить в холодильник на 24 часа. Оставшиеся 2 стакана отвара также хранить в холодильнике.

На следующий день приготовить 75 %-ный сахарный сироп: сахар смешать с 2 стаканами вишневого отвара и довести до кипения. Ягоды вынуть из отвара, опустить в кипящий сироп, снова нагреть до кипения и варить до готовности около 15 мин, периодически снимая пену. Варенье получается прозрачным, красивого изумрудного цвета.

Варенье из айвы



1 кг айвы, 1,2 кг сахара, 2 стакана отвара, 3–4 г лимонной кислоты, вода.

Айву вымыть, очистить от кожицы, удалить семенную камеру вместе с каменистым слоем, разрезать на дольки. Дольки айвы погрузить в подкисленную воду (2 г лимонной кислоты на 1 л воды).

Кожицу и семенные камеры залить небольшим количеством воды и кипятить 20 мин, а затем процедить.

В отваре проварить дольки айвы до размягчения.

Отвар слить, проваренную айву охладить холодной водой.

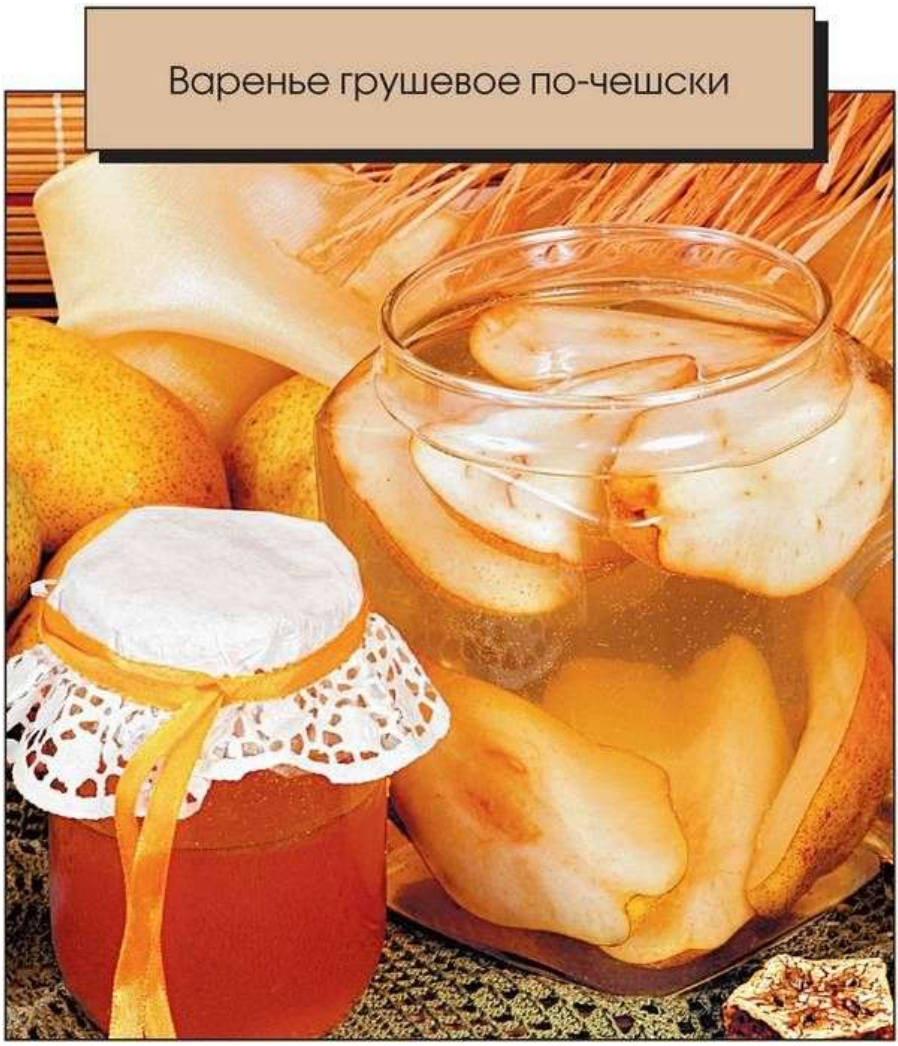
Соединить отвар и сахар, довести до кипения и опустить дольки айвы в кипящий сироп.

Встряхнуть, снять с огня и оставить на 6–8 ч, чтобы

дольки айвы пропитались сиропом.

Варить в 3–4 приема с выстаиванием по 5–6 ч до готовности.

В конце варки добавить лимонную кислоту.



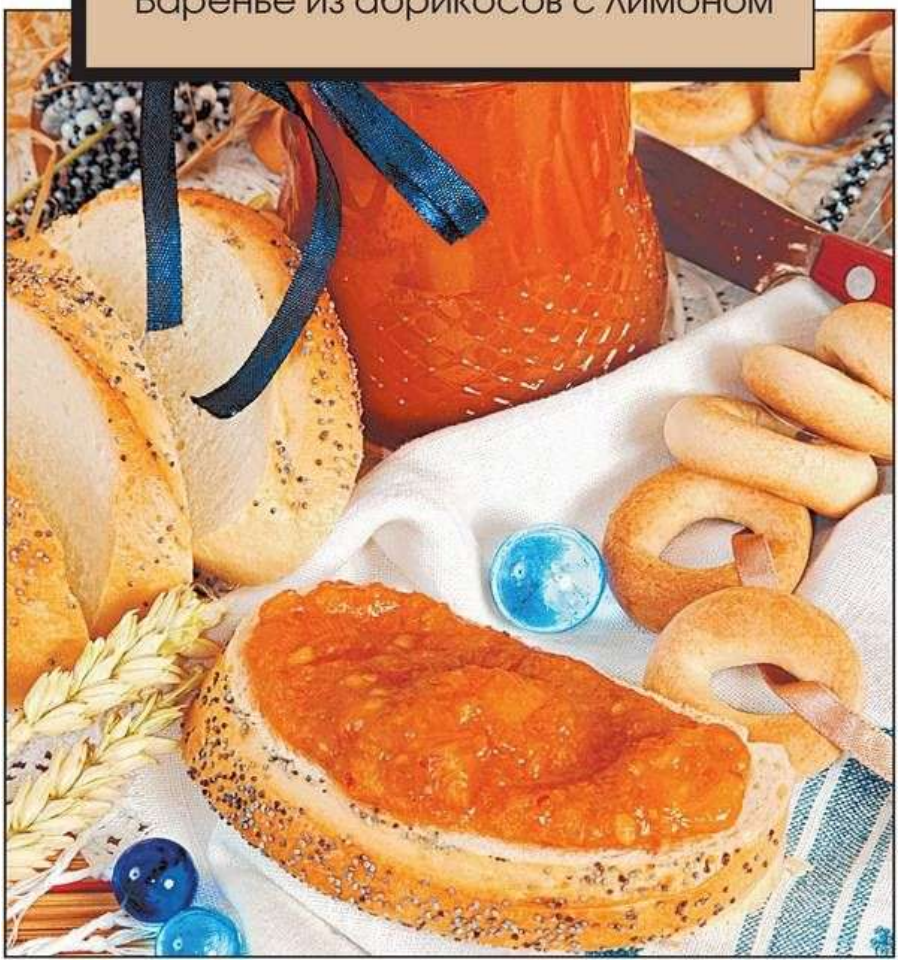
1 кг груш с плотной мякотью и тонкой кожицей, 300 г жидкого цветочного или липового меда, 1 лимон.

Груши разрезать на четвертинки, удалить сердцевину. Лимон разрезать пополам и выжать сок.

Сложить груши в эмалированную миску и сбрызнуть лимонным соком, разведенным в равном количестве воды. Мед переложить в емкость для варки варенья, довести до кипения, периодически помешивая. Половину груш положить в мед и варить, осторожно помешивая, на

маленьком огне 10–15 мин. Вынуть груши, разложить по сухим банкам, заполнив их по плечики. Положить в мед оставшиеся груши, варить до готовности на маленьком огне, периодически снимая пену. Вынуть и разложить по чистым банкам. Мед, в котором варились груши, снова довести до кипения на слабом огне, залить им груши в банках. Накрыть стерилизованными крышками, укупорить. Перевернуть банки вверх дном и оставить в таком положении до полного остывания.

Варенье из абрикосов с лимоном



1 кг абрикосов, 350 г сахара, 1 лимон, 200 мл воды.

Отобрать спелые абрикосы с хорошо отделяющейся косточкой.

Абрикосы вымыть и обсушить, разделить на

половинки и вынуть косточки.

Положить абрикос в емкость для варки и засыпать 300 г сахара. Оставить на 8 ч в прохладном месте.

Слить образовавшийся сок, добавить воду и оставшийся сахар, размешать.

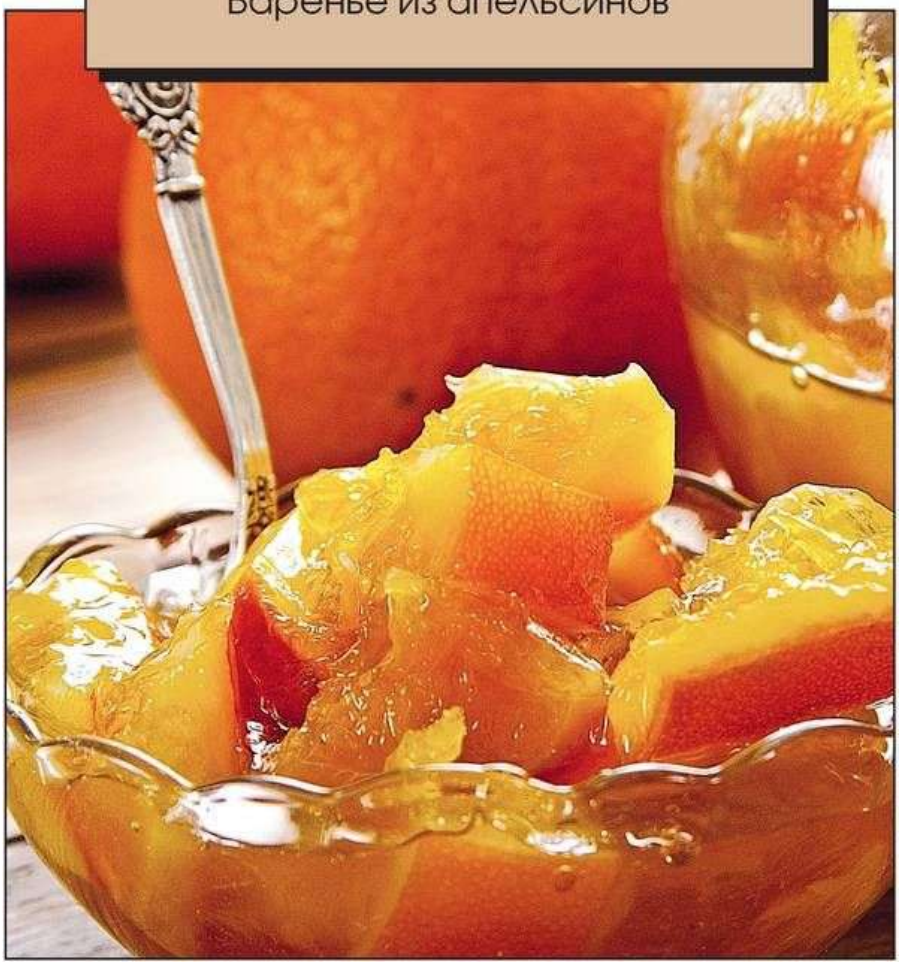
Довести до кипения, варить на маленьком огне 5 мин, дать отстояться 15 мин, процедить.

Залить половинки абрикосов горячим сиропом, охладить. Довести до кипения, снять пену, варить на маленьком огне 5 мин. Снять с огня, охладить. Снова довести варенье до кипения, варить на маленьком огне до готовности, периодически помешивая и снимая пену.

Лимон вымыть, разрезать пополам, выжать сок и добавить его в варенье за 5 мин до готовности.

Варенье охладить, разложить по стерильным банкам. Вырезать из пергамента кружки по диаметру горлышка банки, протереть их водкой, уложить на варенье. Завязать кружками из пергамента.

Варенье из апельсинов



5 кг апельсинов, 2,5 кг сахара, 1 л воды.

Апельсины помыть, очистить от кожуры.

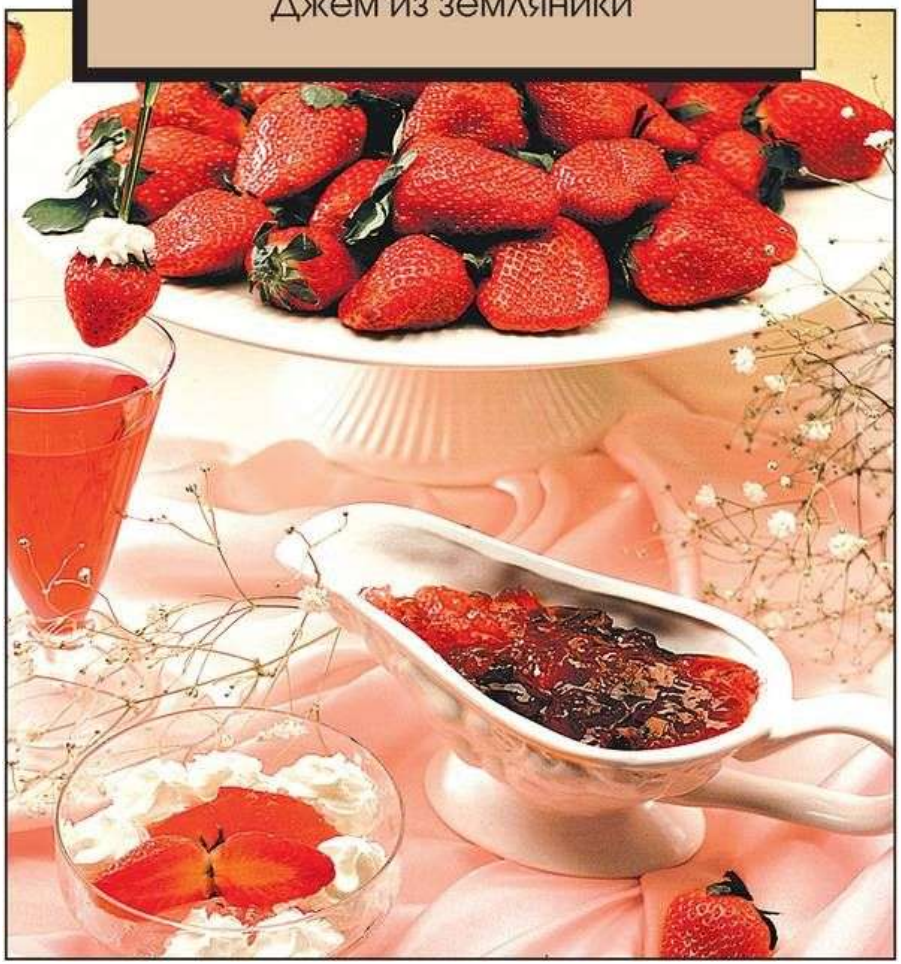
Мякоть нарезать небольшими кусочками, удалить косточки.

Положить мякоть апельсинов в глубокое алюминиевое блюдо, сверху равномерно посыпать сахаром, влить воду.

Поставить блюдо с апельсинами на средний огонь и варить в течение 2 ч, не переставая при этом помешивать и снимая пенку. Затем снять с плиты, остудить.

Положить варенье в пиалу и подать на стол.

Джем из земляники



1 кг ягод, 1,5–2 кг сахарного песка, 1 ч. л. лимонной кислоты.

Ягоды перебрать и тщательно промыть.

Поместить ягоды в посуду, предназначенную для варки, засыпать сахаром (1 кг сахара на 700 г ягод) и выдержать 5–6 часов.

Полученную смесь варить на сильном огне, непрерывно удаляя образующуюся пену.

За 3–4 мин до снятия джема с огня добавить 1 чайную ложку лимонной кислоты.

Когда температура джема понизится до 80–85 °С, расфасовать в банки.

Банки закрыть после того, как джем полностью остынет.